Panasonic®

Bedienungsanleitung

Mikrowellengerät mit Grill

NN-GT460M

Nur für den Privatgebrauch

WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN.

Vor Gebrauch des Mikrowellengerätes bitte diese Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen und aufbewahren.

Aufstellen und Anschließen

Überprüfung Ihres Mikrowellengerätes

Das Gerät auspacken, Verpackungsmaterial entfernen und auf Beschädigungen wie z.B. Stoßstellen, gebrochene Türverriegelungen oder Risse in der Tür überprüfen. Sofort den Händler benachrichtigen, wenn das Gerät beschädigt ist. Kein beschädigtes Mikrowellengerät installieren.

Erdungsvorschriften

WICHTIG: ZUR SICHERHEIT VON PERSONEN MUSS DIESES GERÄT GEERDET SEIN! Ist die Steckdose nicht geerdet, muß der Kunde die Steckdose durch eine ordnungsgemäße Schutzkontaktsteckdose ersetzen.

Betriebsspannung

Die Netzspannung muß der auf dem Typenschild des Gerätes angegebenen Spannung entsprechen. Wird eine höhere Spannung als angegeben verwendet, so kann ein Brand entstehen oder sonst ein Unfall die Folge sein.

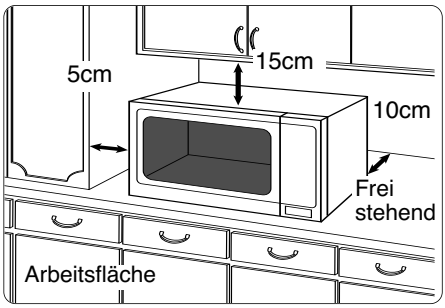
Aufstellen des Gerätes

Dieses Dampf-Mikrowellengerät ist nur zur Benutzung auf der Tischplatte oder Arbeitsfläche gedacht. Es ist nicht als Einbaugerät zur Benutzung in einem Schrank gedacht.

Einbaurahmen

Diese Mikrowellengeräte können mit dem als Sonderzubehör erhältlichen Einbaurahmen, Weiß NN-TKT59MFP, in eine Einbauküche integriert werden.

1. Stellen Sie das Mikrowellengerät auf eine feste, ebene Stellfläche, die ca. 85cm hoch ist (gemessen vom Fußboden).
2. Achten Sie beim Aufstellen des Gerätes darauf, daß bei Gefahr jederzeit der Stecker gezogen oder die Sicherung am Sicherungskasten ausgeschaltet werden kann.
3. Das Gerät arbeitet ordnungsgemäß, wenn eine ausreichende Luftzirkulation stattfinden kann.



Aufstellen auf der Arbeitsfläche:

a. Sicherheitsrichtlinien empfehlen einen Mindestabstand von 15 cm über dem Gerät, 10 cm zur Rückwand sowie 5 cm zur einen und frei zur anderen Seite.

b. Sollte das Gerät an einer Seite direkt an der Wand stehen, müssen die anderen Seiten frei bleiben.

4. Die Lüftungsöffnungen auf der Oberseite des Gehäuses nicht verdecken. Sind diese Öffnungen blockiert, während das Gerät arbeitet, kann es überhitzen. In diesem Fall wird das Gerät durch den Überhitzungsschutz ausgeschaltet und kann erst wieder in Betrieb gesetzt werden, wenn es abgekühlt ist.

5. Das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe eines Gas- oder Elektroherdes aufstellen.

6. Die Stellfüße dürfen nicht entfernt werden.

7. Das Mikrowellengerät nicht bei zu hoher Luftfeuchtigkeit benutzen.

8. Das Netzanschlußkabel darf die Gerätegehäuseoberfläche nicht berühren, da diese während des Betriebes heiß wird. Das Kabel auch nicht mit anderen heißen Oberflächen in Berührung bringen. Das Netzanschlußkabel nicht über Tisch oder Thekenkanten hängen lassen. Das Kabel oder den Netzstecker nicht in Wasser tauchen.

9. Dieses Gerät ist nicht zur Bedienung mit einer externen Zeitschaltuhr oder separaten Fernbedienung gedacht.

10. Das Garät nicht in Räumen mit hoher Luftfeuditigkeit verwenden.

Achtung: Heiße Oberflächen

Wichtige Hinweise

Warnung

1. Das Gerät ist vom Benutzer auf mögliche Beschädigungen an den Türdichtungsflächen zu prüfen. Falls ein solcher Schaden aufgetreten ist, darf das Gerät nicht betrieben werden, bevor es vom Panasonic Kundendienst repariert worden ist.
2. Führen Sie weder eine Manipulation noch eine Reparatur an der Tür, an den Kontrolleinrichtungen oder Sicherheitsvorrichtungen sowie an irgendeinem anderen Teil des Gerätes durch. In keinem Fall das Gehäuse, das den Schutz gegen Strahlenbelastung durch Mikrowellenenergie sicherstellt, abbauen. Das Gerät darf nur von einem geschulten Panasonic Kundendienst-Techniker geprüft oder repariert werden.
3. Das Gerät nicht in Betrieb setzen, wenn das Netzanschlußkabel oder der Netzstecker beschädigt ist, bzw. wenn es nicht ordnungsgemäß arbeitet oder eine sichtbare Beschädigung aufweist.
4. Die zum Anschluß dieses Gerätes verwendete Spezial-Anschlußleitung ist nur über einen Panasonic Kundendienst erhältlich und darf nur durch einen qualifizierten Panasonic Kundendienst ersetzt werden. Ebenso darf die eingebaute Garraumlampe nur vom Panasonic Kundendienst ausgetauscht werden.
5. Kindern darf die Benutzung des Gerätes ohne Aufsicht nur erlaubt werden, wenn eine ausreichende Anweisung gegeben wurde, die das Kind in die Lage versetzt, das Gerät in sicherer Weise bedienen und die Gefahr einer falschen Bedienung verstehen zu können.
6. Keine Flüssigkeiten und Nahrungsmittel in versiegelten Behältern (z.B. Konserven) erhitzen, da diese platzen können.

Inbetriebnahme des Gerätes

Vor der ersten Benutzung bitte den Garraum mit einem Tuch auswischen und Ölflecke entfernen sowie das Gerät unbedingt ohne Zubehör und Lebensmittel für 10 Minuten nur mit dem Grill in Betrieb setzen. Damit ist sichergestellt, daß konservierende Ölreste im Garraum vollständig verbrennen und das Lebensmittel geschmacklich nicht beeinträchtigen.

Gebrauch und Ausstattung des Gerätes

1. Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch konzipiert. Nicht im Freien benutzen.
2. Das Mikrowellengerät nur zur Nahrungsmittelzubereitung benutzen. Dieses Gerät ist speziell zum Auftauen, Erwärmen und Garen von Lebensmitteln entsprechend der Bedienungs- und Kochanleitung konzipiert. Erhitzen Sie in keinem Fall Chemikalien oder andere Produkte.
3. Nehmen Sie das Mikrowellengerät nie ohne Lebensmittel in Betrieb. Dies kann zu Beschädigungen des Gerätes führen. Eine Ausnahme gilt für die erste Inbetriebnahme und Reinigung (Ausbrennen) des Gerätes.
4. Das Gerät ist mit zwei Heizelementen an der Garraumdecke ausgestattet. Während des Grill- oder Kombinationsbetriebes werden die Gehäuseoberflächen, die Tür und ebenso das benutzte Zubehör und Geschirr heiß. Bitte seien Sie vorsichtig beim Öffnen bzw. Schließen der Tür sowie beim Hineinstellen bzw. Herausnehmen von Lebensmitteln und Geschirr. Bei Benutzung ist somit Vorsicht geboten und Kinder müssen ferngehalten werden.
5. Prüfen Sie vor der ersten Benutzung Ihres Geschirrs, ob es für den Gebrauch im Mikrowellengerät geeignet ist.
6. Nicht versuchen, Kleidungsstücke, Zeitungen oder andere Materialien im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.
7. Im Garraum des Mikrowellengerätes dürfen keine Gegenstände aufbewahrt werden, die bei unbeabsichtigtem Einschalten des Gerätes eine Gefahr für die Umgebung darstellen.
8. Kommt es zu einem Brand oder tritt während des Mikrowellenbetriebes Rauch aus dem Gerät, ist die Gerätetür geschlossen zu halten und das Gerät abzuschalten sowie der Netzstecker zu ziehen.
9. Dieses Gerät darf nicht von Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten benutzt werden. Gleiches gilt für Personen, denen es an der nötigen Erfahrung und dem nötigen Wissen mangelt, außer sie werden durch eine für sie verantwortliche Person beaufsichtigt oder im sicheren Gebrauch des Gerätes unterwiesen. Kinder müssen beaufsichtigt werden, damit sichergestellt ist, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

Wichtige Hinweise

Automatischer Entlüftungsbetrieb
Ist das Mikrowellengerät nach dem Betrieb heiß, setzt automatisch der Entlüftungsbetrieb für eine Minute ein. Dies ist keine Fehlfunktion, sondern dient zum Abkühlen der elektronischen Bauteile. Sie können währenddessen die Gerätetür öffnen und das Lebensmittel herausnehmen. Der Entlüftungsbetrieb schaltet sich automatisch ab.

Garraumbeleuchtung
Zum Wechseln der Garraumbeleuchtung wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

Zubehör
Das Mikrowellengerät ist mit unterschiedlichem Zubehör ausgestattet. Verwenden Sie dieses bitte laut Anweisung.

Glasdrehteller
1. Das Mikrowellengerät nicht ohne den dazugehörigen Glasdrehteller und Rollenring in Betrieb setzen.
2. Benutzen Sie in keinem Fall einen anderen Glasdrehteller als den speziell dafür konzipierten Drehteller.
3. Den evtl. heißen Glasdrehteller abkühlen lassen, bevor Sie diesen reinigen bzw. mit Wasser abspülen.
4. Der Drehteller kann rechts- oder linksherum laufen. Dies stellt keine Fehlfunktion dar.
5. Berührt das Lebensmittel bzw. Kochgeschirr die Garraumwände, läuft der Drehteller nicht weiter, sondern stoppt und beginnt, sich in die entgegengesetzte Richtung zu drehen.
6. Das Lebensmittel nicht direkt auf dem Glasdrehteller auftauen, erwärmen oder garen.

Rollenring
1. Der Rollenring und die Vertiefung im Garraumboden müssen regelmäßig gereinigt werden, um zu verhindern, daß Geräusche entstehen und sich Nahrungsmittelreste ansammeln.
2. Den Rollenring immer zusammen mit dem Glasdrehteller benutzen.

Runder Rost
1. Der runde Rost wird zum Bräunen von kleineren Portionen benutzt und unterstützt die gleichmäßige Hitzeverteilung.

2. Beim Kombinationsbetrieb mit Mikrowelle weder Alu- oder Metallspieße noch irgendein Metallgeschirr direkt auf dem Rost plazieren.

Wichtige Informationen

1) Kochzeiten

- Die im Kochbuch angegebenen Kochzeiten sind Richtzeiten. Die Kochzeit ist abhängig von Beschaffenheit, Ausgangstemperatur und Menge des Lebensmittels sowie von der Art des verwendeten Geschirrs.
- Gehen Sie zunächst von den kürzeren Kochzeiten aus, um ein Übergaren der Speisen zu vermeiden. Hat das Lebensmittel noch nicht den gewünschten Auftau-, Erwärm- oder Garzustand erreicht, haben Sie immer noch die Möglichkeit, die Garzeit zu verlängern. Wird die empfohlene Kochzeit überschritten, kann das Lebensmittel leicht verbrennen und ggf. einen Brand auslösen und somit den Garraum zerstören.

2) Geringe Lebensmittelmengen

- Sehr kleine Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt können schnell austrocknen und verbrennen, wenn sie zu lange gegart werden. Kommt es zu einem Brand, die Tür des Mikrowellengerätes geschlossen halten, das Gerät abschalten und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.

3) Eier

- Weder rohe oder gekochte Eier in der Schale noch gepellte hartgekochte Eier mit Mikrowellen erhitzen oder kochen. Nach Ende des Mikrowellen-Kochvorgangs kann sich noch weiterhin Druck bilden und die Eier können explodieren.

4) Lebensmittel mit Schale oder Haut

- Bei Lebensmitteln wie z.B. Kartoffeln und Würstchen empfiehlt es sich, sie vorher anzustechen, um ein evtl. Platzen zu vermeiden.

5) Speisethermometer

- Falls Sie den Garzustand mit einem Speisethermometer überprüfen wollen, verwenden Sie bitte keine herkömmlichen Thermometer im Mikrowellengerät. Diese können Funken verursachen. Benutzen Sie diese Speisethermometer nur außerhalb des Mikrowellengerätes.

6) Flüssigkeiten

- Beim Erhitzen von Flüssigkeiten im Mikrowellengerät kann durch kurzfristiges Aufkochen (Siedeverzug) die Flüssigkeit im Gerät oder bei der Entnahme schlagartig verdampfen und explosionsartig aus dem Gefäß geschleudert werden. Dies kann zu Verbrennungen führen.

a) Vermeiden Sie die Verwendung von geraden Gefäßen mit engem Ausguß.
b) Überhitzen Sie die Flüssigkeit nicht.
c) Rühren Sie die Flüssigkeit einmal um, bevor Sie das Gefäß ins Gerät stellen sowie nochmals nach der halben Kochzeit.
d) Lassen Sie nach Ablauf der Kochzeit das Gefäß kurze Zeit im Gerät stehen, bevor Sie es herausnehmen. Rühren Sie die Flüssigkeit anschließend noch einmal um.

7) Papier und Plastik

- Wenn Behälter aus Papier, Kunststoff oder anderen leicht entflammbaren Materialien zum Erwärmen benutzt werden, darf das Mikrowellengerät nicht unbeaufsichtigt betrieben werden! Diese Behälter können sich entzünden.
- Verwenden Sie keine recycelten Papierprodukte (z.B. Küchenrollen), die nicht ausschließlich für die Benutzung im Mikrowellengerät geeignet sind. Im Recycling-Papier können Bestandteile sein, die Funkenbildung oder einen Brand verursachen.
- Entfernen Sie Metallverschlüsse von Bratfolien, bevor Sie diese ins Gerät stellen.

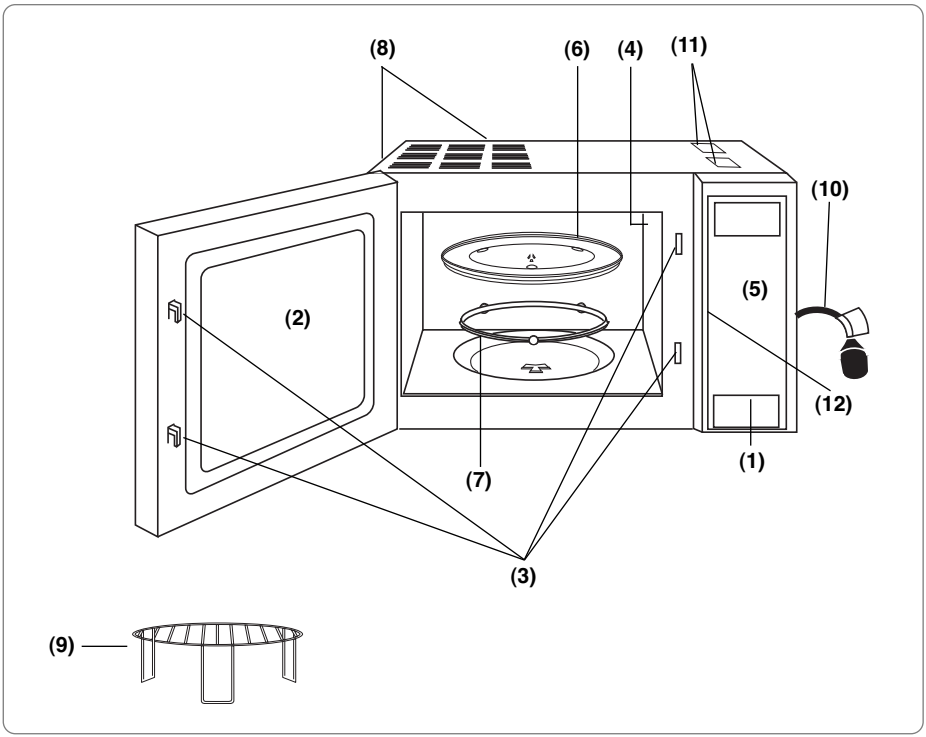
8) Hilfsmittel und Folien

- Erhitzen Sie keine geschlossenen Flaschen oder Konserven im Mikrowellengerät, da diese durch den Druck explodieren können.
- Verwenden Sie während des Mikrowellenbetriebes weder Geschirr aus Metall noch Geschirr mit Metallrand.
- Falls Sie Aluminiumfolie oder evtl. Fleischspieße aus Metall im Mikrowellengerät benutzen, halten Sie einen Abstand von mindestens 2 cm zu den Garraumwänden bzw. zu der Garraumtür ein, um Funkenbildung zu vermeiden.

9) Babynahrung

- Benutzen Sie nur Fläschchen oder Glasformen aus hochwertigen hitzebeständigen Materialien und plazieren Sie diese ohne Deckel in der Mitte des Drehtellers.
- Nach dem Erhitzen sollte die Babynahrung in Fläschchen oder Gläsern gut geschüttelt bzw. durchgerührt werden, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann.
- Gläser mit Babynahrung dürfen auf keinen Fall verschlossen sein.
- Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbrennungen zu vermeiden.

Schematische Ansicht



(1) Türöffner
Drücken Sie diese Taste, um die Tür zu öffnen. Wenn Sie die Tür des Mikrowellengeräts während des Kochens öffnen, wird der Kochvorgang vorübergehend unterbrochen, ohne die vorher gemachten Einstellungen zu löschen. Der Kochvorgang wird wieder aufgenommen, sobald die Tür geschlossen und die Starttaste gedrückt wird. Die Lampe des Mikrowellengerätes leuchtet auf, sobald die Tür geöffnet wird.

(2) Sichtfenster

(3) Türsicherheitsverriegelungen

(4) Garraumbeleuchtung

(5) Bedienfeld

(6) Glasdrehteller

(7) Rollenring

(8) Äußere Entlüftungsschlitze

(9) Runder Grillrost

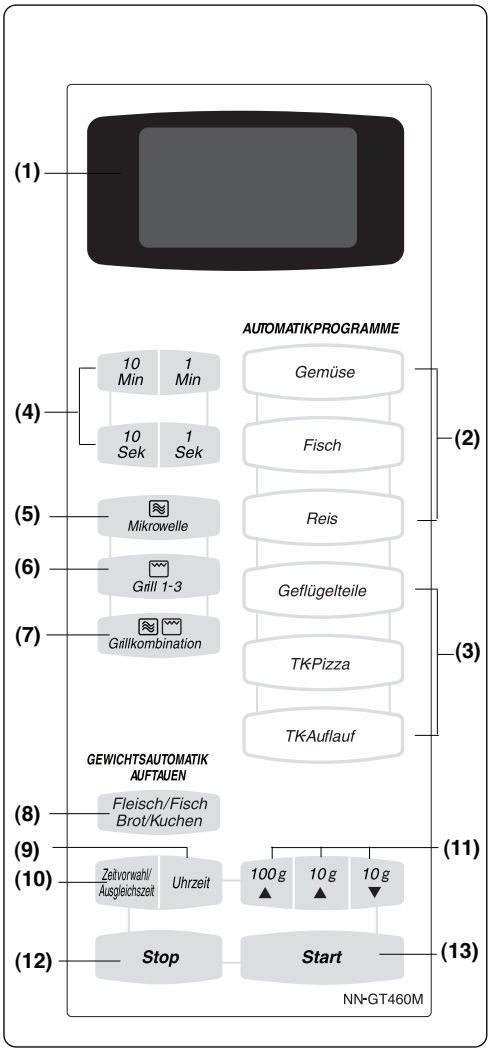
(10) Stromkabel

(11) Warnschild (Heiße Oberfläche)

(12) Kennzeichnungsaufkleber

Bedienfeld

NN-GT460M



(1) Digitalanzeige
(2) Tasten für die Gewichtsautomatik zum Garen
(3) Tasten für die Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren
(4) Zeiteingabetasten
(5) Leistungswahltaste für den Mikrowellenbetrieb
(6) Taste für den Grillbetrieb
(7) Taste für den Grillkombinationsbetrieb
(8) Taste für die Gewichtsautomatik zum Auftauen
(9) Taste für die Uhrzeit
(10) Taste für Zeitvorwahl, Ausgleichs-bzw. Nachgarzeit
(12) Stopp-/Löschtaste:
Eine Betätigung der Stopp-/Löschtaste vor dem Betrieb löscht alle eingegebenen Daten. Durch einmaliges Drücken der Stopp-/ Löschtaste während des Kochvorganges wird der Betrieb unterbrochen, durch zweimaliges Drücken werden alle Eingaben gelöscht und in der Digitalanzeige erscheint wieder die Uhrzeit.
(13) Starttaste: Durch Drücken der Starttaste beginnt das Mikrowellengerät zu arbeiten. Wird die Tür geöffnet bzw. die Stopp-/ Löschtaste während des Betriebs einmal betätigt, muß die Starttaste erneut gedrückt werden, damit das Gerät wieder arbeitet.

HINWEIS:
Wird ein Betriebsvorgang gewählt und die Starttaste nicht gedrückt, bricht das Gerät den Vorgang nach 6 Minuten automatisch ab. Das Display kehrt zurück zum Zeitanzeige-Modus.

Akustisches Signal:
Wird auf eine Funktionstaste gedrückt, ertönt ein Signal. Ist dies nicht der Fall, hat das Gerät die Eingabe nicht angenommen bzw. die Eingabe war inkorrekt. Beim Zwei-/Drei-Phasen-Betrieb ertönt beim Wechsel der Phasen der Signalton 2mal. Nach Ablauf eines Kochvorganges ist das Signal 5mal zu hören.

Dieses Gerät verfügt über eine Energiesparfunktion.

Bitte beachten:

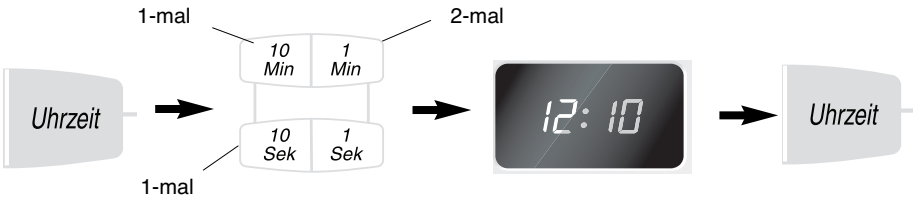
1. Im Bereitschaftsmodus ist die Helligkeit des Displays reduziert.
2. Das Mikrowellengerät geht beim ersten Einschalten und sofort nach Abschluss des letzten Betriebsvorgangs in den Bereitschaftsmodus über.

Tastatur und Bedienung

Bei viermaligem Drücken der Vorwahlzeit/Standzeit-Taste wird die Laufschrift-Funktion ausgeschaltet. Zum erneuten Einschalten drücken Sie viermal die Vorwahlzeit/Standzeit-Taste.

Einstellen der Uhr:

Beispiel: Wenn Sie 12:10 Uhr einstellen wollen, verfahren Sie wie folgt:



- **Drücken Sie einmal auf die Uhr-Taste.**
  Der Doppelpunkt blinkt.
- **Drücken Sie die entsprechenden Uhrzeittasten zum Einstellen der korrekten Uhrzeit.**
  Die Uhrzeit erscheint im Anzeigenfeld und der Doppelpunkt blinkt.
- **Drücken Sie auf die Uhr-Taste.**
  Der Doppelpunkt hört auf zu blinken und die Uhrzeit ist eingestellt.

Anmerkungen:

1. Um die Uhrzeit zu verändern, wiederholen Sie die oben beschriebenen Schritte.
2. Die eingestellte Uhrzeit bleibt solange erhalten, bis die Stromzufuhr unterbrochen wird.
3. Diese Anzeige ist eine 24-Stunden Uhr.

Tastatur und Bedienung

Kindersicherung:

Die Kindersicherung kann aktiviert werden, wenn ein Doppelpunkt bzw. die Uhrzeit im Anzeigenfeld steht. Nach Aktivierung der Kindersicherung kann keine Eingabe über das Bedienfeld erfolgen. Die Funktionen des Gerätes sind blockiert, die Tür kann wie gewohnt geöffnet werden.

Eingabe:

- **Drücken Sie 3mal die Starttaste.** Die Uhrzeit erscheint nicht mehr im Anzeigenfeld, ist aber nicht gelöscht. Im Anzeigenfeld erscheint "✻" und die Kindersicherung ist aktiviert.

Löschen:

- **Drücken Sie 3mal die Stopp-/Löschtaste.** Die Uhrzeit erscheint wieder im Anzeigenfeld, die Kindersicherung ist gelöscht.

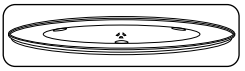
HINWEIS:

Zum Aktivieren der Kindersicherung muss die Start-Taste dreimal innerhalb von 10 Sekunden gedrückt werden.

Mikrowellenbetrieb

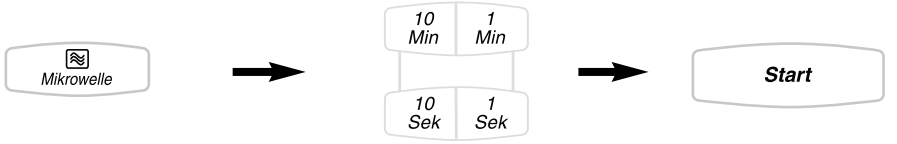
Es stehen 6 verschiedene Mikrowellen-Leistungsstufen zur Verfügung. Die Wattleistungen der einzelnen Leistungsstufen entnehmen Sie bitte der nachfolgenden Tabelle.

Zubehör:



Glasdrehteller

Drücken Sie	Energie Niveau	Wattage
Einmal	Max (Hoch)	1000 W
Zweimal	Min. (Auftauen)	270 W
3-mal	Mittel	600W
4-mal	Niedrig	440 W
5-mal	auf kleiner Flamme kochen	250 W
6-mal	Erwärmen	100 W



- **Stellen Sie die Mikrowellen-Leistungswahltaste auf die gewünschte Mikrowellenleistungsstufe.**
- **Stellen Sie mit den Uhrzeittasten die gewünschte Zeit ein (Maximale Leistung: maximal 30 Minuten, alle anderen Leistungsstufen: maximal 99 Minuten und 59 Sekunden).**
- **Drücken Sie die Starttaste**.

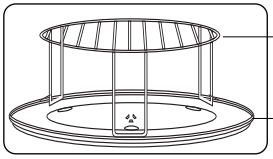
Mikrowellenbetrieb

Anmerkungen:

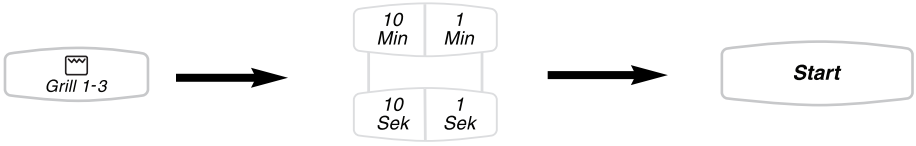
1. Wiederholen Sie die Einstellung der Mikrowellen-Leistungsstufe und Kochzeit für 2- und 3-Stufen-Kochvorgänge, bevor Sie das Start-Taste drücken. Beispiel: Kasserolle -- 10 Minuten auf Einstellung Hoch, um die Kasserolle zum Kochen zu bringen. 60 Minuten auf kleiner Flamme. Zum Garen 10 Minuten auf Einstellung Warm, damit der Geschmack sich entfalten kann.
2. Die Standzeit kann nach Einstellung der Mikrowellenleistung und der Zeit programmiert werden.
3. Die Garzeit kann während des Garens verlängert werden. Drücken Sie hierzu die 1-Min-Taste so oft, wie erforderlich. Die Garzeit wird hierdurch in Einminuten-Intervallen verlängert (bis zu maximal 10 Minuten).
4. Das Mikrowellengerät läuft automatisch auf Leistungsstufe Hoch, wenn die Kochzeit eingegeben wird, ohne dass vorher eine Leistungsstufe gewählt wurde.

Grillbetrieb

Zubehör:



Der Grill verfügt über 3 Grilleinstellungen.
1-mal drücken - GRILL 1 1100 W
2-mal drücken - GRILL 2 800 W
3-mal drücken - GRILL 3 600 W



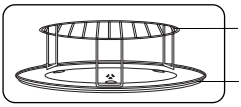
- **Wählen Sie die Grilleinstellung. Drücken Sie einmal für Grill 1 (Hoch), zweimal für Grill 2 (Mittel) oder 3-mal für Grill 3 (Niedrig).**
- **Stellen Sie mit den Uhrzeittasten die gewünschte Zeit ein (maximal 90 Minuten).**
- **Betätigen Sie die Starttaste.**

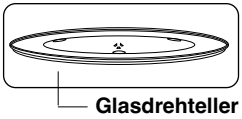
Anmerkungen:

1. Der Grillbetrieb startet nur, wenn die Gerätetür geschlossen ist.
2. Die Grillzeit kann während des Grillens verlängert werden. Drücken Sie hierzu die 1-Min-Taste so oft, wie erforderlich.
   Die Grillzeit wird hierdurch in Einminuten-Intervallen verlängert (bis zu maximal 10 Minuten).

Grillkombinationsbetrieb

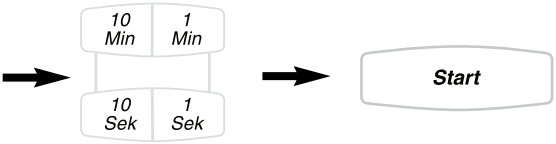
Zubehör:





- **Drücken Sie die Kombinationstaste.**
- **Wählen Sie die Grillstufe. Für Grillstufe 1 (Hoch) 1-mal drücken, für Grillstufe 2 (Mittel) 2-mal, für Grillstufe 3 (Niedrig) 3-mal.**
- **Drücken Sie diese Taste, bis die gewünschte Leistung im Display-Fenster angezeigt wird. Hinweis: Es ist nicht möglich, im Kombinationsmodus 1000W / 270W einzustellen.**

1-mal	Mittel	600 W
2-mal	Niedrig	440 W
3-mal	Niedrige Garstufe	250 W
4-mal	Aufwärmen	100 W



- **Stellen Sie mit den Zeittasten die gewünschte Zeit ein (maximal 99 Minuten und 59 Sekunden).**
- **Betätigen Sie die Starttaste.**

Anmerkungen:

1. Der Grillkombinationsbetrieb startet nur, wenn die Gerätetür geschlossen ist.
2. Sie können die Kochzeit während des Gerätebetriebs verändern. Betätigen Sie die zeittaste und verlängern (bzw. verkürzen) Sie die Zeit. Die Verlängerung (bzw. Verkürzung) erfolgt in 1-Minuten-Schritten bis zu 10 Minuten.

Gewichtsautomatik zum Auftauen

Mit dieser Ausstattung können Sie Lebensmittel nach Gewicht auftauen. Wählen Sie das gewünschte Programm und geben Sie das Gewicht des Lebensmittels auf 10g genau ein. Bei jedem Programm wird nach Betätigen der Gewichtsautomatiktaste zum Auftauen zuerst ein Gewicht angezeigt, das aufgrund haushalts- oder handelsüblicher Lebensmittelmengen festgelegt wurde (Erstgewicht).

- **Wählen Sie das gewünschte Programm durch ein- oder zweimaliges Drücken der Gewichtsautomatiktaste zum Auftauen. Für tiefgekühltes Brot 3-mal drücken.**
- **Geben Sie mit deu zeittusten das Gewicht des Lebensmittels ein. Den Tasten für die gewichtseingabe. Die 100 g Taste erhöht das Gewicht in 100 g Schritten. Die 10 g Taste erhöht / verringert das Gewicht in 10 g Schritten.**
- **Betätigen Sie die Starttaste.**

Die Lebensmittel sollten möglichst flach und gleichmäßig angeordnet bei mindestens -18°C eingefroren und gelagert werden. Achten Sie auf portions- und formgerechtes Einfrieren, damit das Lebensmittel zum Auftauen anschließend auch in Ihr Gerät passt. Entfernen Sie grundsätzlich sämtliches Verpackungs material. Läßt sich das Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, tauen Sie es bei 1000 Watt in 1-2 Minuten an. Legen Sie das Lebensmittel zum Auftauen auf einen Teller; bei dem Programm Fleisch/Fisch bitte zusätzlich auf eine umgedrehte Untertasse, damit der entstehende Fleischsaft abtropfen kann. Dieser Fleischsaft darf in keinem Fall weiter verwendet werden oder mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen. Beim Auftauen mit den Gewichtsautomatikprogrammen sind Ausgleichszeiten (Stehzeiten) erforderlich, bis das Lebensmittel vollständig aufgetaut ist oder weiterverarbeitet werden kann. Je nach Gewicht und Art des Lebensmittels sind bis zu 90 Minuten einzuplanen.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
Fleisch/ Fisch Erstgewicht: 800 g	Flache Fleischstücke wie z.B. Steak, Rouladen, Gulasch und Hackfleisch	200-1000 g	Umgedrehte Untertasse auf einem flachen Teller	Wickeln Sie die Enden der Beine von ganzen Hähnchen und Enten in Alufolie, bevor Sie diese auftauen. Wenden Sie Lebensmittel ab 500 g während der Auftauzeit (Signalton). Kleine Fleischstücke nach dem Auftauen auseinandernehmen, bei Hackfleisch den verbleibenden Eiskern auseinanderbröseln.
	Geflügel und Wild	200-2500 g		
	Braten	500-2500 g		
	Fisch	200-1000 g		
Brot/ Kuchen Erstgewicht: 500 g	Brot, ganz oder in Scheiben	100-1000 g	Flacher Teller (wenn möglich umgedreht)	Brot ab 310 g während der Auftauzeit (Signalton) wenden. Mürbeteigkuchen mit Obst benötigt bis zum vollständigen Auftauen eine längere Stehzeit. Sahnetorten, Crèmeschnitten und Kuchen mit Schokoladenguß sind für diese Automatik nicht geeignet.
	Hefekuchen, Biskuit, Rührkuchen, Käsekuchen, Blätterteig- oder Hefegebäck, Mürbeteigkuchen mit Obst	100-1500 g		

Gewichtsautomatikprogramme

Diese Ausstattung ermöglicht Ihnen die Zubereitung vieler Lebensmittel. Für jedes Programm wurden unterschiedliche Mikrowellenleistungen und Grilleistungen sowie Zeiten in Abhängigkeit vom Lebensmittelgewicht ermittelt. Wählen Sie das gewünschte Programm und geben Sie das Gewicht des Lebensmittels auf 10g genau ein. Bei jedem Programm wird nach Betätigen der entsprechenden Gewichtsautomatiktaste zuerst ein Gewicht angezeigt, das aufgrund haushalts- oder handelsüblicher Lebensmittelmengen festgelegt wurde.

Beispiel:

- **Wählen Sie das gewünschte Autogewichtprogramm, indem Sie die Auto-Programmtaste drücken. Das Display blättert dabei durch die Autogewicht Kochprogramme.**

- **Geben Sie mit den Gewichtstusten das Gewicht des Lebensmittels ein. Die 100 g Taste erhöht das Gewicht in 100 g Schritten. Die 10 g Taste erhöht / verriugert das Gewicht in 10 g Schritten.**

- **Betätigen Sie die Starttaste**

Anmerkungen:

1. Ist die Erwärm- oder Garzeit länger als 60 Minuten, wird die Zeit im Anzeigenfeld in Stunden und Minuten angezeigt.
2. Auf den Seiten D-13 bis D-14 finden Sie die zur Verfügung stehenden Gewichtsautomatikprogramme. Halten Sie sich unbedingt an die angegebenen Gewichtsbegrenzungen und Zubehörangaben.

Gewichtsautomatikprogramme

Die Gewichtsautomatik beinhaltet drei Programme zum Garen von verschiedenen Lebensmitteln. Verwenden Sie für die Programme Gemüse und Fisch ausschließlich frische Ware. Bereiten Sie die Lebensmittel wie gewohnt vor, d.h. Gemüse putzen und kleinschneiden, Fisch säubern etc. Garen Sie die Lebensmittel ausschließlich in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel. Beachten Sie die Flüssigkeitszugabe und denken Sie daran, die Lebensmittel ggf. umzurühren bzw. zu wenden. Planen Sie nach dem Garen eine Standzeit (Nachgarzeit) von 5-10 Minuten ein, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Dies ist besonders wichtig für Fisch.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
Gemüse (frisch) Erstgewicht: 500 g	Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Lauch, Rosenkohl, Sellerie, Steckrüben, Weißkohl, Wirsingkohl und Zucchini.	200 – 1000 g (netto, geputzt)		Gemüse in einer Form mit Deckel garen. Pro 100 g Gemüse 1 EL Wasser und etwas Salz zufügen. Gemüse während der Garzeit (Signalton) und vor der Standzeit umrühren.
Fisch (frisch) Erstgewicht: 500 g	Fischfilet, wie z.B. Scholle, Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Steinbeißer. Kein Lachsfilet	200 – 1000 g		Fischfilet in einer Form mit Deckel garen. 1 - 3 EL Flüssigkeit (Wasser, Zitrone, oder Wein) zufügen. Nach der Garzeit noch 5-10 Minuten geschlossen stehen lassen.
Reis Erstgewicht: 200 g	Parboiled Langkornreis, Vollkornund Naturreis, Wildreismischung, Ketan- oder Jasminreis.	100 – 300 g		Wasser nach Herstellerangaben auf der Verpackung zugeben (normalerweise zwei- bis dreimal die Reismenge) und mit Deckel garen. Rühren Sie ungefähr 18 Minuten vor Ende der Kochzeit (akustisches Signal) und vor Ende der Standzeit den Reis einmal um.

Hinweise:

1. Die Flüssigkeitszugaben werden bei der Gewichtseingabe nicht berücksichtigt.

2. Bei dem Programm Gemüse ertönt nach Hälfte der Garzeit ein Signal; rühren Sie bitte die Lebensmittel zu diesem Zeitpunkt um. Bei Reis wird ungefähr 18 Minuten vor Ende der Kochzeit ein akustisches Signal abgegeben wenn das Lebensmittel umgerührt werden sollte.

3. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen garen.

4. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.

Gewichtsautomatikprogramme

Für das Garen von Lebensmitteln mit gleichzeitiger Bräunung stehen für die Gewichtsautomatik drei verschiedene Programme zur Auswahl. Verwenden Sie für das Programm Geflügelteile ausschließlich frische Ware. Würzen Sie die Lebensmittel vor der Zubereitung wie gewohnt. Um eine Bräunung von beiden Seiten zu gewährleisten, ist ein Wenden erforderlich. Geflügel zuerst mit der Haut- oder Brustseite nach unten zubereiten, bevor Sie das Lebensmittel wenden und weitergaren. Lassen Sie Fleisch vor dem Servieren zum Temperaturausgleich unbedingt noch ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Bei den Tiefkühl (TK)-Produkten handelt es sich um industriell vorgefertigte, tiefgekühlte Waren, die Sie im Lebensmittelhandel kaufen können. Nehmen Sie die Produkte zur Zubereitung grundsätzlich aus der Verpackung. Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben und benutzen Sie ggf. nur mikrowellengeeignetes und hitzebeständiges Geschirr. Die Lebensmittel für diese Gewichtsautomatik in keinem Fall abdecken.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
Geflügelteile Erstgewicht: 800 g	Frische Geflügelteile z.B. Schenkeln oder-Flügel oder Vierteln	200 – 1000 g	Mittlerer Rost	Legen Sie Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten in eine mikroellengeeignete, hitzebeständigeForm und stellen Sie diese auf den Rost. Wenden Sie das Geflügel während der Garzeit beim Ertönen des Signals.
TK-Pizza (tiefgekühlt bei -18°C) Erstgewicht: 200 g	Tiefgekühlte Pizza, industriell vorgefertigt, z.B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer, Iglo oder Wagner	200- 500g	Mittlerer Rost	Zum Erhitzen und Bräunen von tiefgekühlter Pizza, industriell vorgefertigt. Entfernen Sie die Verpackung und erhitzen Sie die Pizza direkt auf dem Rost.
TK-Auflauf (tiefgekühlt) Erstgewicht: 350 g	Tiefgekühlte Aufläufe (Nudelauflauf, Gemüseauflauf oder süße Aufläufe), industriell vorgefertigt, z.B von Iglo oder Dr. Oetker	300 – 600g	Mikro-wellengeeignete und hitzebeständige Auflaufform.	Den Auflauf aus der Verpackung nehmen und in einer portionsgerechten Form zubereiten.

Hinweise:

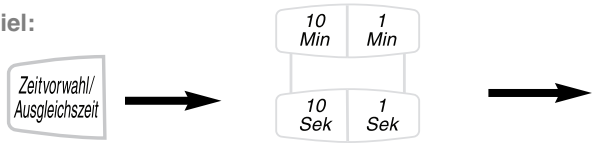
1. Bei dem Programm Geflügelteile ertönt nach ca. 2/3 der Garzeit ein Signal. Zu diesem Zeitpunkt bitte das Lebensmittel wenden.
2. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten-vor allem bei den vorgefertigten Tiefkühl-Produkten – unterschiedlich ausfallen können.
3. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel.

   Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen zubereiten.

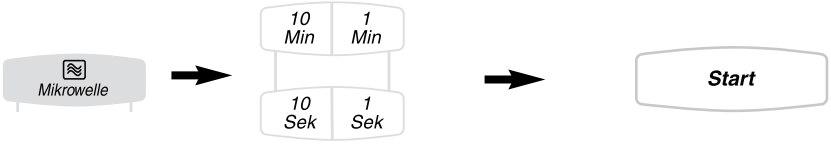
Gebrauch des Gerätes mit Zeitvorwahl

Indem Sie die Zeitvorwahl / Ausgleichszeit-Taste benutzen, können Sie den verzögerten Beginn des Kochvorgangs programmieren.

Beispiel:



- **Drücken Sie die Zeitvorwalh / Ausgleichszeit Taste**
- **Stellen Sie die Zeitvorwahl ein, indem Sie Zeittasten betätigen.** (Bis zu 9 Stunden und 59 Minuten).



- **Stellen Sie das gewünschte Kochprogramm und die Kochzeit ein.**
- **Drücken Sie die Starttaste**

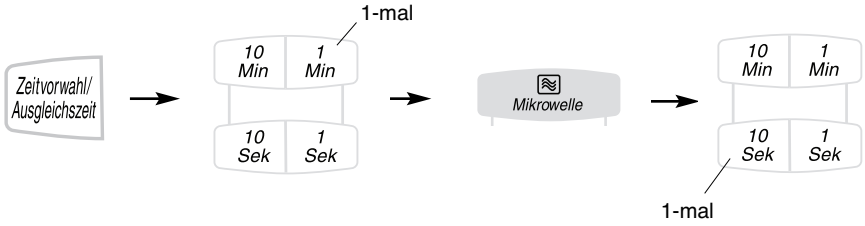
HINWEIS:

1. Es können drei Kochstufen programmiert werden, einschließlich verzögertem Kochbeginn.

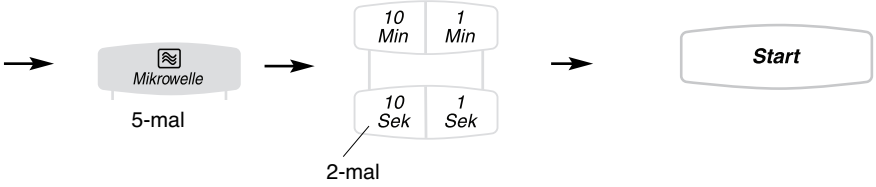
Zum Beispiel:

Start verzögern: 1 Stunde

Hohe Kochleistung: 10 Min.



Kochen auf kleiner Flamme: 20 Min.

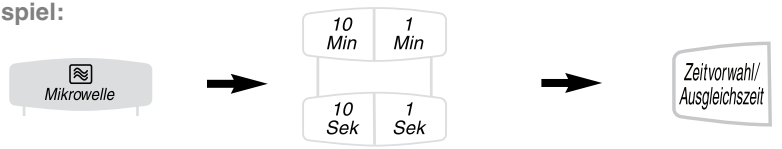


2. Beträgt die programmierte Zeitvorwahl mehr als ein Stunde, erfolgt der Countdown in Minuteneinheiten. Beträgt die programmierte Verzögerungszeit weniger als eine Stunde, erfolgt der Countdown in Sekundeneinheiten.
3. Startverzögerung kann nicht vor den automatischen Programmen programmiert werden.

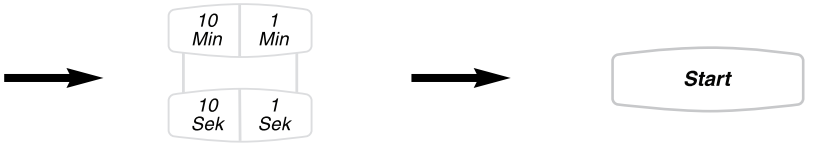
Ausgleichszeit

Die Zeitvorwahl / Ausgleichszeit-Taste können Sie dazu benutzen, die Ausgleichszeit (Stehzeit) nach Ablauf des Kochvorgangs zu programmieren oder um den Herd als Minuten-Schaltuhr zu programmieren.

Beispiel:



- **Stellen Sie das gewünschte Kochprogramm und die Kochzeit ein.**
- **Drücken Sie auf die Verzögern/Stehen-Taste**

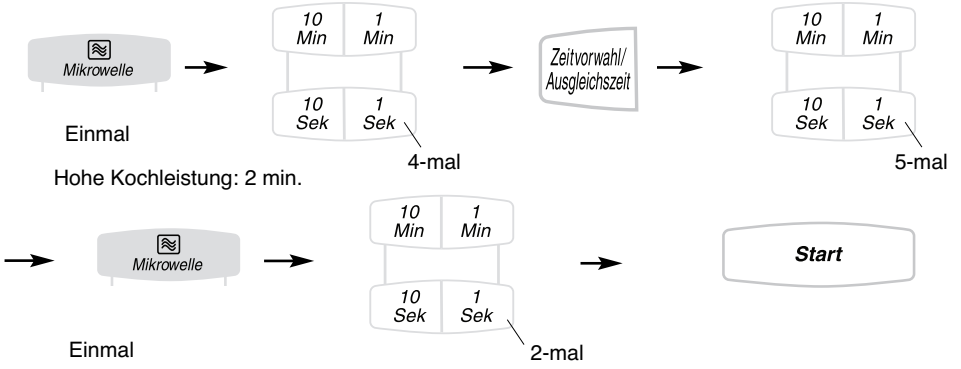


- **Stellen Sie die gewünschte Zeitspanne ein, indem Sie die Zeittasten drücken (bis zu 9 Stunden und 59 Minuten.)**
- **Drücken Sie die Starttaste.**

HINWEIS:

1. Es können drei Kochstufen programmiert werden, einschließlich Standzeit.

Hohe Kochleistung: 4 Min. Standzeit: 5 Min.



2. Wird die Herdtür während der Stehzeit oder der Minutenschaltuhr geöffnet, wird der Countdown im Display-Fenster fortgesetzt.

3. Diese Funktion kann auch als Zeit-Schaltuhr benutzt werden. In diesem Fall drücken Sie die Zeitvorwahl- / Ausgleichszeit Taste, stellen die Zeit ein und drücken das Start-Taste.

Fragen und Antworten

F: Warum läßt sich das Mikrowellengerät nicht einschalten?

A: Läßt sich das Mikrowellengerät nicht einschalten, überprüfen Sie bitte folgendes:

1. Steckt der Netzstecker fest in der Steckdose? Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und warten Sie 10 Sekunden, bevor Sie diesen wieder hineinstecken.
2. Überprüfen Sie die Netzsicherung und ersetzen Sie diese gegebenenfalls.
3. Ist die Netzsicherung in Ordnung? Stecken Sie den Netzstecker eines anderen Elektrogerätes in die gleiche Steckdose. Arbeitet dieses Elektrogerät auch nicht, ist die Steckdose defekt. Arbeitet das Gerät jedoch ordnungsgemäß, ist Ihr Mikrowellengerät defekt. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte unbedingt an einen Panasonic Kundendienst.

F: Das Mikrowellengerät verursacht Fernsehstörungen. Ist das normal?

A: Beim Betrieb des Mikrowellengerätes können Fernseh- und Radiostörungen auftreten. Es handelt sich um ähnliche Störungen, wie sie durch kleine Elektrogeräte wie Mixer, Staubsauger, Haartrockner usw. verursacht werden können. Dies bedeutet nicht, daß Ihr Mikrowellengerät defekt ist.

F: Warum nimmt das Mikrowellengerät das gewünschte Programm nicht an?

A: Der Herd ist so ausgelegt, dass er kein falsches Programm akzeptiert. Zum Beispiel akzeptiert das Gerät keine vierte Stufe oder ein Autogewicht-Programm nach einem verzögerten Start.

F: Warum strömt manchmal warme Luft aus dem Mikrowellengerät?

A: Die erhitzten Lebensmittel erwärmen den Garraum. Diese warme Luft wird durch die zirkulierende Luftströmung aus dem Gerät nach außen befördert. In dieser erwärmten Luft sind keine Mikrowellen enthalten. Die Lüftungsöffnungen dürfen während des Kochens in keinem Fall abgedeckt werden.

F: “D” erscheint im Anzeigenfeld, was bedeutet das?

A: Das Gerät ist mit einem Demonstrationsprogramm für den Fachhandel ausgestattet. Sie löschen diese Funktion, indem Sie einmal Mikrowelle und 4 Mal die Stopp-/Abbrechen-Taste drücken.

F: Kann im Mikrowellengerät ein herkömmliches Fleischthermometer verwendet werden?

A: Nur für den reinen Grillbetrieb können Sie ein Fleischthermometer verwenden**.** Benutzen Sie für den Mikrowellenbetrieb bzw. für den Kombinationsbetrieb niemals ein herkömmliches Fleischthermometer, denn das Metall des Thermometers könnte Funkenbildung verursachen.

F: Warum sind während des Kombinationsgarens brummende und klickende Geräusche zu hören?

A: Diese Geräusche sind bedingt durch das automatische Umschalten von Mikrowellenleistung auf Grilleistung während des Kombinationsbetriebes, dies ist normal.

F: Warum riecht das Mikrowellengerät unangenehm und erzeugt Rauch nach dem Grill- bzw. Kombinationsbetrieb?

A: Nach mehrfachem Gebrauch des Gerätes ist es notwendig, das Gerät gründlich zu reinigen. Sie können zusätzlich das Gerät ohne Lebensmittel, Glasdrehteller und Rollenring für 5 Minuten mit dem Grill in Betrieb setzen. Damit ist sichergestellt, daß Lebensmittelrückstände und konservierende Ölreste verbrennen, die den Geruch und Rauch verursachen.

F: Das Gerät stoppt den Mikrowellen-Garvorgang und die Meldung „H97“ oder „H98“ erscheint auf dem Display.

A: Die Fehlermeldung weist auf ein Problem bei der Mikrowellenerzeugung hin. Bitte wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstvertreter.

Pflege des Mikrowellengerätes

1. Vor dem Reinigen den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
2. Halten Sie stets den Garraum, die Tür und den Türrahmen sauber. Entfernen Sie Spritzer von Speisen und Flüssigkeiten, die an den Garraumwänden und der Tür haften, mit einem feuchten Tuch und ggf. mildem Reinigungsmittel. Scharfe Reinigungs- und Scheuermittel sind nicht empfehlenswert. VERWENDEN SIE IN KEINEM FALL BACKOFENREINIGUNGS-MITTEL. Verwenden Sie zur Reinigung der gläsernen Mikrowellentür keine Scheuermittel oder scharfe Metallschaber, da diese eine Beschädigung der Oberfläche zur Folge haben und zum Zerspringen des Glases führen könnte.
3. Das Gehäuse des Gerätes sollte feucht abgewischt und mit einem weichen Tuch getrocknet werden. Achten Sie darauf, daß kein Wasser durch die Entlüftungsschlitze ins Geräteinnere gelangt, da das Gerät sonst Schaden nehmen könnte.
4. Ist das Bedienfeld verschmutzt, säubern Sie dieses mit einem feuchten, weichen Tuch. Verwenden Sie in keinem Fall scharfe Reinigungs- bzw. Scheuermittel. Damit es nicht zu einem unvorhergesehenen Betrieb des Gerätes kommt, lassen Sie die Tür des Gerätes beim Säubern geöffnet.
5. Während des Betriebes kann sich durch Verdampfen von Feuchtigkeit innen oder außen auf dem Sichtfenster des Gerätes Kondenswasser niederschlagen und evtl. unter der Tür abtropfen. Dieser Vorgang ist normal und kann verstärkt bei niedrigen Raumtemperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit auftreten. Die Sicherheit des Gerätes ist dadurch nicht beeinträchtigt. Bitte nach dem Betrieb das Kondenswasser mit einem weichen Tuch abwischen.
6. Bitte den Glasdrehteller herausnehmen und abkühlen lassen, bevor Sie diesen in warmem Seifenwasser oder in der Spülmaschine reinigen.
7. Der Rollenring und die Vertiefung im Geräteboden sollten regelmäßig gereinigt werden. Damit werden unnötige Betriebsgeräusche vermieden und die Ansammlung von Lebensmittelresten verhindert. Einfach den Boden mit einem feuchten Tuch auswischen und anschließend trocknen. Der Rollenring kann mit mildem Seifenwasser gereinigt werden. Achten Sie darauf, daß Sie den Rollenring und Drehteller nach dem Reinigen wieder richtig einsetzen.
8. Während des Grill- und Kombinationsbetriebes können Spritzer von Speisen und Getränken an den Garraumwände haften bleiben. Wird das Gerät nicht regelmäßig gereinigt, kann es während des Betriebes zur Rauchentwicklung kommen.
9. Ein Dampfreiniger darf nicht zur Reinigung benutzt werden.
10. Das Mikrowellengerät darf ausschließlich vom qualifizierten Panasonic Kundendienst geprüft oder repariert werden.
11. Wird das Mikrowellengerät nicht in einem sauberen Zustand gehalten, kann dies zu einer Güteminderung der Oberflächen führen, was wiederum eine Beeinträchtigung der Lebensdauer des Gerätes mit sich bringen und eventuell eine Gefahr für den Benutzer darstellen kann.
12. Die Luftabzüge immer freihalten. Überprüfen Sie, dass die Luftabzüge an der Ober-, Unter- und Rückseite des Gerätes nicht durch Staub oder anderes Material verstopft werden. Wenn die Luftabzüge verstopft sind, kann dies zu Überhitzung führen und die Funktionsfähigkeit des Gerätes beeinträchtigen.

Technische Daten

	Netzspannung:	230 V, 50 Hz
Leistungsaufnahme:	Maximum;	2200W
	Mikrowelle;	1200 W
	Grill;	1100 W
Ausgangsleistung:	Mikrowelle;	1000 W (IEC-60705)
	Grill;	1100 W
	Äußere Abmessungen:	510 (B) x 380 (T) x 304 (H) mm
	Garraumabmessungen:	359 (B) x 352 (T) x 217 (H) mm
	Gewicht:	12.5 kg
	Geräuschpegel:	50 dB

Bei diesem Produkt handelt es sich um ein Gerät, das die europäische Norm für EMV-Funkstörungen (EMV = Elektromagnetische Verträglichkeit), EN 55011, erfüllt. Gemäß dieser Norm ist dieses Produkt ein Gerät der Gruppe 2, Klasse B und hält alle Grenzwerte ein. Gruppe 2 bedeutet, dass in diesem Gerät Hochfrequenz-Energie für das Erwärmen oder Garen von Lebensmitteln absichtlich als elektromagnetische Strahlung erzeugt wird. Klasse B sagt aus, dass dieses Produkt in einem normalen Wohnbereich betrieben werden darf.

Benutzerinformationen zur Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten (private Haushalte)

Entsprechend der grundlegenden Firmengrundsätze der Panasonic-Gruppe wurde ihr Produkt aus hochwertigen Materialien und Komponenten entwickelt und hergestellt, die recycelbar und wieder verwendbar sind.

Dieses Symbol auf Produkten und/oder begleitenden Dokumenten bedeutet, dass elektrische und elektronische Produkte am Ende ihrer Lebensdauer vom Hausmüll getrennt entsorgt werden müssen.

Bringen Sie bitte diese Produkte für die Behandlung, Rohstoffrückgewinnung und Recycling zu den eingerichteten kommunalen Sammelstellen bzw. Wertstoffsammelhöfen, die diese Geräte kostenlos entgegennehmen.

Die ordnungsgemäße Entsorgung dieses Produktes dient dem Umweltschutz und verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Mensch und Umwelt, die sich aus einer unsachgemäßen Handhabung der Geräte am Ende Ihrer Lebensdauer ergeben könnten.

Genauere Informationen zur nächstgelegenen Sammelstelle bzw. Recyclinghof erhalten Sie bei Ihrer Gemeindeverwaltung.

Für Geschäftskunden in der Europäischen Union

Bitte treten Sie mit Ihrem Händler oder Lieferanten in Kontakt, wenn Sie elektrische und elektronische Geräte entsorgen möchten. Er hält weitere Informationen für sie bereit.

Informationen zur Entsorgung in Ländern außerhalb der Europäischen Union

Dieses Symbol ist nur in der Europäischen Union gültig.

Gemäß der Richtlinie 2004/108/EC, Artikel 9(2)
Panasonic Testing Centre
Panasonic Deutschland, eine Division der Panasonic Marketing Europe GmbH
Winsbergring 15,22525 Hamburg, Deutschland

Hergestellt von Panasonic Home Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd, 898 Longdong Road, Pudong, Shanghai, 201203, China.

Inverter Technologie ist der Schlüssel

Die Inverter-Technologie für Mikrowellengeräte wurde durch eine Panasonic-Initiative über einen Zeitraum von 10 Jahren entwickelt. Sie ist die Schlüsseltechnologie zur Herstellung eines gänzlich anderen Typs von Mikrowellengerät, das eine Anzahl von besonderen Qualitäten aufweist:

- Erstmalig wird die Mikrowellenenergie linear geregelt. Dadurch wird ein Geschmacksverlust beim Auftauen und Kochen von Nahrungsmitteln vermieden.
- Durch die wirkungsvolle Umwandlung von elektrischer Energie in Mikrowellenenergie wird der Leistungsverbrauch minimiert, ohne dabei Verluste der eigentlichen Mikrowellenleistung in Kauf nehmen zu müssen.
- Durch die geringen Abmaße der Invertereinheit, die den bislang verwendeten sperrigen Transformator ersetzt, wird eine drastische Vergrößerung des Garraums selbst in einem Kompaktgerät erreicht.
- Am Ende der Laufzeit des Produkts ist einfaches Recycling gewährleistet, da kein Transformator aus Eisen mehr verwendet wird.

Inhalt

Kochen mit Mikrowellen 21
Generelles 21-24
Kurze Einführung in die Kochutensilien . . .25
Mikrowellenleistungsstufen 26
Grill 26
Kombi-Betrieb 27
Kochutensilien 27
Erwärmen 28-29
Aufwärm- und Gartabellen. 30-36
Tips zum Kochen mit Mikrowelle 37
Auftau-Hinweise 38-39
Auftautabelle 40-41
Fleisch & Geflügel 42-45
Fisch 46-47
Gemüse 48-49
Eier und Käse. 49
Stärkemehlhaltige Nahrungsmittel und Hülsenfrüchte 50
Fragen - Antworten 51-52

Die Angaben in diesem Buch sind Richtwerte und sind jeweils von Ausgangstemperatur des Lebensmittels, seiner Beschaffenheit und dem verwendeten Gefäß abhängig.
Prüfen Sie vor dem Verzehr immer, ob das Lebensmittel auch durch und durch heiß ist.

Kochen mit Mikrowellen

Mikrowellen sind elektromagnetische Wellen, ähnlich den Radar-, Radio- oder Fernsehwellen. Elektrischer Strom wird vom Magnetron in Mikrowellen umgewandelt. Die Mikrowellen werden vom Magnetron in den Garraum gesendet, wo sie reflektiert bzw. absorbiert werden oder Gegenstände (Geschirr und Lebensmittel) durchdringen (siehe nachfolgende Erklärungen).

Reflektion

Mikrowellen werden von Metall reflektiert, also zurückgeworfen. Geschirr oder Kochutensilien aus Metall sind für das Kochen mit Mikrowellen nicht empfehlenswert, da sie ein ungleiches Kochresultat ergeben können. Zudem kann es zu Funkenbildung kommen, wenn das Metall-Geschirr nah an die Garraumwand gestellt wird. Dies könnte das Gerät beschädigen oder einen Brand verursachen.

Durchdringen

Mikrowellen durchdringen Materialien wie Papier, Glas und Plastik ähnlich wie Sonnenlicht durch ein Fenster scheint. Da diese Materialien die Mikrowellen weder absorbieren noch reflektieren, eignen sie sich ideal als Kochgeschirr. Sie werden jedoch durch das heiße Kochgut erwärmt.

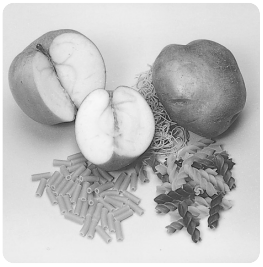
Absorption

Mikrowellen werden von Lebensmitteln absorbiert. Sie dringen von außen nach innen ca. 2-3 cm in das Lebensmittel ein, d.h. sie werden vom Lebensmittel aufgenommen bzw. absorbiert. Im Lebensmittel versetzen die Mikro-wellen Wasserbestandteile (Moleküle) in Bewegung. Dadurch entsteht Reibung und diese erzeugt Wärme. Über Wärmeleitung (wie beim herkömmlichen Garen) gelangt die entstandene Reibungswärme dann ins Lebensmittelinnere, um die Speisen aufzutauen, zu erhitzen oder zu garen.

Generelles

Einstechen

Unter der Haut/Schale einiger Speisen bildet sich so viel Dampf, daß diese platzen kann. Bevor Sie diese Speisen in die Mikrowelle geben, stechen Sie die Haut/Schale einige Male ein, damit der Dampf austreten kann (Kartoffeln, Äpfel, Würstchen etc.). KOCHEN SIE NIE EIER IN DER SCHALE.



Flüssigkeitsgehalt

Frische Lebensmittel wie Gemüse und Früchte variieren in ihrem Flüssigkeitsgehalt. Kartoffeln sind ein gutes Beispiel dafür. Deshalb muß die Kochzeit dementsprechend angepaßt werden. Trockene Lebensmittel wie Reis oder Teigwaren trocknen während der Lagerung aus, somit können die Garzeiten leicht abweichen.

Generelles

Klarsicht-Folie
Die Klarsicht-Folie bewahrt das Lebensmittel vor dem Austrocknen und hält den Dampf im Geschirr, was die Garzeit verkürzt. Jedoch sollte die Folie vor dem Garen leicht eingestochen werden, damit kein Überdruck entsteht. Vorsicht beim Entfernen der Folie, da der entweichende Dampf sehr heiß ist.
Verwenden Sie nur Folie die mit “Geeignet für die Mikrowelle” bezeichnet ist (hohe Temperaturen) und dies lediglich, um das Gargut zu bedecken.

Ruhezeit

Fleischstücke: ca. 15 Min. in Folie eingewickelt.

Fisch, gemüse, eierspeisen, fertiggerichte, kuchen: 2 bis 5 Minuten ruhen lassen (Backkartoffeln in Alufolie wickeln).

Größere, schwerere Lebensmittel benötigen nach dem Garen eine Ruhezeit (im oder außerhalb des Gerätes). Somit kann sich die Wärme gleichmäßig verteilen und das Lebensmittel noch etwas nachgaren.

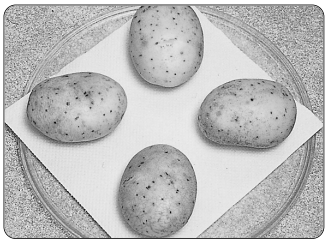
Auftauen: Um den Auftauprozeß zu beenden brauchen die Speisen eine Ruhezeit. Diese kann von 5 Min. (Himbeeren) bis zu 2 Stunde (Braten) variieren.

Wenn die Speisen nach der Ruhezeit noch nicht aufgetaut sind, stellen Sie sie nochmals ins Mikrowellengerät und geben noch etwas Auftauzeit hinzu.

Generelles

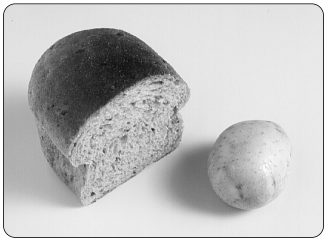
Geschirrgrösse

Verwenden Sie die im Rezept empfohlenen Geschirrgrößen, da diese Auswirkungen auf die Gar- bzw. Auftauzeit hat. Speisen verteilt in einem größeren Geschirr erhitzen schneller.



Menge

Kleinere Mengen kochen schneller als größere.

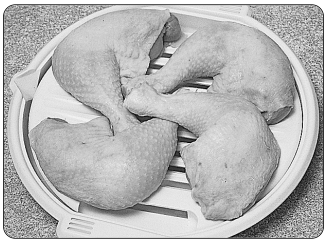


Lebensmittelbeschaffenheit

Leichte Lebensmittel (z.B. Fisch) erhitzen schneller als schwere (z.B. Braten).

Form

Lebensmittel in einem runden Geschirr kochen besser als in einem eckigen. Schneiden Sie Gemüse und andere Lebensmittel möglichst in gleich große Stücke.



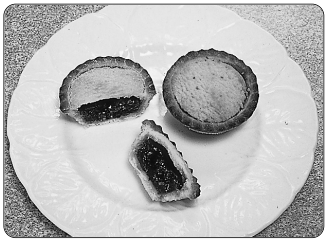
Anordnen

Einzelne Stücke (Geflügel, Fleisch etc.) sollten mit der dickeren Seite nach außen auf das Geschirr gelegt werden.

Platz

Lebensmittel garen schneller wenn sie gleichmäßig und mit etwas Zwischenraum angeordnet sind.

Generelles



Zutaten

Nahrungsmittel die Fett, Zucker oder Salz enthalten, erhitzen sehr schnell. Die Füllung kann erheblich heißer sein als der Teig. Deshalb Vorsicht beim Essen. Überhitzen Sie es nicht, selbst wenn der Teig scheinbar nicht sehr heiß ist.

Ausgangstemperatur

Je kälter das Lebensmittel, umso länger die Garzeit. Ein Lebensmittel aus dem Kühlschrank braucht länger zum Erwärmen als ein Lebensmittel mit Raumtemperatur.

Zudecken

Bedecken Sie die Speisen mit Klarsichtfolie oder direkt mit dem Deckel des Geschirrs (Fisch, Gemüse, Eintöpfe). Keinen Deckel benötigen Kuchen, Kartoffeln (Gebackene Kartoffeln), Backwaren.

Wenden und Rühren

Große Mengen müssen während des Kochens umgerührt werden. Einige Speisen müssen während des Kochens umgerührt werden. Wenden Sie Fleisch- und Geflügelstücke einmal während der Garzeit.

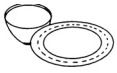
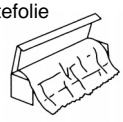
Flüssigkeiten

Alle Flüssigkeiten müssen vor und während des Kochvorgangs umgerührt werden. Vor allem Wasser muß vor und während des Kochens umgerührt werden, um Siedeverzug zu vermeiden. Erhitzen Sie bitte keine Flüssigkeiten, die zuvor schon einmal zum Kochen gebracht wurden. NICHT ÜBERHITZEN.

Reinigung

Da die Mikrowellen in die Nahrungsmittel eindringen halten Sie den Ofen bitte immer sauber. Hartnäckige Essensreste können mit einem Marken Ofenreiniger und einem weichen Tuch entfernt werden. Den Ofen nach dem Reinigen immer trocken wischen.

Kurze Einführung in die Kochutensilien

Kochgeschirr	Für Mikrowelle	Für Grill	Für Kombination
Hitzebeständiges Glas	✓	✓	✓
Mikrowellengeeignete Kunststoffbehälter	✓	✗	✗
Hitzebeständiges Porzellan oder Keramik 	Kein Geschirr mit Metallring oder-muster, Krüge oder Tassen mit geklebten Henkeln benutzen.	✓	✓
Töpferware oder Steingut	✗	✗	✗
Folien/Metall-Behälter	✗	✓	✗
Holz; Korbwaren	✗	✗	✗
Frischhaltefolie 	✓	✗	✗
Aluminiumfolie	Kleine Mengen Alufolie können während des Kochens oder Auftauens verwendet werden, um die Lebensmittel vor dem Überhitzen zu schützen: bitte beachten, daß die Alufolie nicht mit den Seitenwänden oder der Decke der Mikrowelle in Berührung kommt.	✓	✓

Mikrowellenleistungsstufen

Mikrowellenleistung	Anwendung
Max. Power: 1000 W	Erwärmen von Mahlzeiten, Saucen, gekochtem Fisch, Gemüse, und Eingemachtem
270 W (*)	Auftauen
600 W	Rösten; Eiersoßen; Erhitzen von Milch; Backen von Wienerböden
440 W	Geflügel-Eintöpfe Quiches
250 W	Kochen von Eintöpfen und Aufläufen; Milchreis; schwere Früchtekuchen; Puddings
100 W	Erwärmen von Butter, Käse, Obst oder Eiscreme, Warmhalten von Gerichten.

Hinweis: (*) Zyklisches Auftauen mit automatischer Ruhezeit (siehe Seite D-38).

Grill

GRILL NICHT VORHEIZEN

Der Quarz-Grill Ihres Geräts dient zum Bräunen und Knusprigbraten verschiedener Speisen.

Der Grill verfügt über 3 Grilleinstellungen.

1-mal drücken - GRILL 1 1100 W

2-mal drücken - GRILL 2 800 W

3-mal drücken - GRILL 3 600 W

Legen Sie das Lebensmittel auf den Rost und stellen Sie diesen auf den Drehteller.

Nach der Hälfte der Grillzeit sollten Sie das Lebensmittel wenden.

Bedecken Sie das Lebensmittel NIE während des Grillens.

DAS GRILLPROGRAMM ARBEITET OHNE MIKROWELLEN.

Ungefähre Grillzeiten (Grill 1)		
	Erste Seite	Zweite Seite
Rinderbraten 850-900 g	16 bis 18 min	ca. 16 bis 18 min
Würste	8 bis 10 min.	ca. bis 8 min.
1 Hähnchenschenkel 300 g	13 bis 14 min.	13 bis 14 min.
Toast	4 min. 30s bis 5 min.	3 bis 4 min.

Kombi-Betrieb

Die Kombination ist ideal für viele Speisen. Die Mikrowellen garen das Lebensmittel schnell, gleichzeitig wird es vom Grill gebräunt.

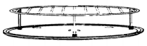
Es stehen 3 Kombi-Programme “Mikrowelle + Grill” zur Verfügung.

Hinweis:

- Speisen beim Kombi-Betrieb NIE zudecken.
- Kleine Mengen nicht im Kombi-Betrieb kochen. Wählen Sie hierfür entweder Grill oder Mikrowelle um ein gutes Resultat zu erzielen.
- Das Gerät für Kombi-Betrieb nicht vorheizen.

Grillstufe	Mikrowellenleistung	Anwendung
1, 2 oder 3	600 W	Schwein oder Pute (weißes Fleisch), ganzes Geflügel, Aufwärmen von gekühlter Lasagne oder Gratin-Gerichten.
1, 2 oder 3	440 W	Würstchen, rotes Fleisch, Fisch, Aufwärmen von gekühlter Lasagne oder Gratin-Gerichten
1, 2 oder 3	250 W oder 100 W	Leichte Kuchen, Eierspeisen, Geflügelteile, gedünsteter Fisch

Kochutensilien

Mikrowelle	Grill	Kombination
		

Erwärmen

Verschiedenste Fertiggerichte sind im Handel erhältlich. Zudem möchten Sie vorgekochte Gerichte oder Reste wieder erwärmen. Kein Problem, dies alles können Sie mit Ihrer Mikrowelle machen.

Welche Methode?

Am besten wählen Sie nur Mikrowelle oder nur Kombination, je nach Lebensmittel. Für Speisen, die nicht gebräunt werden müssen, wählen Sie nur Mikrowelle. Für solche die gebräunt werden sollten, wählen Sie Kombination.

Wie lange erwärmen?

Untenstehend finden Sie Erwärmtabellen für Mikrowelle und Kombination. Diese Tabellen enthalten Richtzeiten, die jeweils abhängig sind von der Ausgangstemperatur und Beschaffenheit des Lebensmittels.

Tiefgekühlte Backwaren, Quiches etc. (auf Teigbasis) benötigen Erwärm-und Garzeit. Werden diese Lebensmittel mit Mikrowelle oder Kombination gegart, so wird der Teig weich. Für diese Gerichte wählen Sie am besten eine andere Garmethode (z.B. Backofen).

Die Tabellen auf den folgenden Seiten enthalten Angaben zur Verwendung von der Mikrowellenfunktion oder der Kombifunktion, je nach Art der Speisen. Halten Sie sich zum Erzielen guter Ergebnisse bitte an die Anleitungen und das empfohlene Zubehör, und prüfen Sie die Speisen gegen Ende des Aufwärmvorgangs.

Was, wenn mein Lebensmittel nicht in der Tabelle aufgeführt ist?

Leider konnten wir nicht jedes Lebensmittel für die Tabelle testen. Bei Beachtung der folgenden Punkte können Sie jedoch alle anderen Lebensmittel erfolgreich in der Mikrowelle erwärmen.

Umrühren und Wenden

Wenn immer möglich sollten Sie die Speisen während des Erwärmens umrühren oder wenden. Dies sichert Ihnen gleichmäßiges Erwärmen.

Ruhezeit

Manche Lebensmittel benötigen nach dem Erwärmen eine Ruhezeit, damit sich die Wärme gleichmäßig verteilen kann und das Lebensmittel durch und durch erwärmt wird. Lassen Sie das Lebensmittel während der Ruhezeit zugedeckt. Eine Ruhezeit ist vor allem wichtig für Speisen, die während des Erwärmens weder umgerührt noch gewendet werden können (Lasagne etc.).

Autoprogramme:

Sie können für eine Reihe von Speisen die Autoprogramme Ihrer Mikrowelle verwenden (siehe Seite D-12 bis D-14).

Aufwärmen mit Autoprogrammen:

Bitte beachten Sie die Angaben zu Mindest- und Höchstgewichten in Ihrer Bedienungsanleitung sowie die Angaben zum Zubehör im Display.

Akustisches Signal:

Speisen beim Ertönen der Signale unbedingt wenden oder umrühren. Ansonsten kann das Aufwärmergebnis mit Auto-Menüs nicht gewährleistet werden.

Erwärmen

Wann ist ein Gericht ausreichend aufgewärmt?

Sofern bei der Zubereitung und Aufbewahrung der Speisen auf die richtige Hygiene geachtet wurde, stellt das Aufwärmen mit der Mikrowellen- oder Kombifunktion kein zusätzliches Sicherheitsrisiko dar.
Bei Speisen, die nicht umgerührt werden können, sollte durch einen Messerschnitt überprüft werden, ob sie vollständig durchgewärmt sind. Auch wenn Sie sich an die Herstelleranweisungen bzw. die in den Tabellen angegebenen Aufwärmzeiten gehalten haben, ist es wichtig zu überprüfen, ob die Speisen auch wirklich kochend heiß sind. Im Zweifelsfall erhitzen Sie sie noch kurz weiter.

Baby-Fläschchen - VORSICHT

Milch oder Brei müssen vor und nach dem Erwärmen gut geschüttelt werden. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur.
Für 210-240 ml Milch aus dem Kühlschrank benötigen Sie ca. 25-30 Sek. bei voller Leistung. **SORGFÄLTIG PRÜFEN.**
GUT SCHÜTTELN - TEMPERATURAUSGLEICH.

Anleitung zum Erwärmen frischer oder tiefgefrorener Gerichte in der Mikrowelle.

Erwärmen: Das Plus-Symbol (+) bedeutet Kombinationsbetrieb, G bedeutet Grill. Sofern nicht anders angegeben ("ungekocht"), wird davon ausgegangen, dass die hier aufgeführten Nahrungsmittel bereits gekocht sind und nach dieser Anleitung aufgewärmt werden.

Ruhezeit: Es ist wichtig, die Nahrungsmittel nach dem Aufwärmen ruhen zu lassen: 3 bis 6 Minuten für leichte Speisen, Brot, Gebäck, Flüssigkeiten und Hauptgerichte sowie 10 Minuten für Gerichte wie Aufläufe und Pasteten. Am besten sollten die Nahrungsmittel in der Mikrowelle ruhen.

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
HAUPTGERICHTE			
Gratins (Kartoffelgratin, Moussaka, Lasagne, Tartiflette, Hackauflauf, Nudelauf-lauf - Kartoffelgratin in Einzelportionen (1)	300 - 350 g 1000 g 240 g 2 Stück	5 Min bis 8 Min G 1 + 600 W (1) 11 Min G 1 + 600 W dann 2 Min G 1 (1) -	Auto GRATIN *** (3) Auto GRATIN *** (3) 6 Min 30 s G 1 + 600 W dann 2 Min Ruhezeit
Gemüsegratin (mit oder ohne Fleisch)	1000 g	12 à 13 Min G 1 + 600 W (1)	Auto GRATIN *** (3)
Gratins als Beilage (überbackener Blumenkohl, Kartoffelgratin, Tartiflette) (3)	900 g	-	17 Min G 1 + 600 W dann 5 Min G 1
Klößchen (3,4 & 5) + 2 Essl. Wasser		MAX 1 Min dann 250 W 5 min	-
Gefüllte Tomaten (3 & 4) Kohlrouladen (3,4 & 5)	300 g 2 Stück 1000 g 8 Stück 1050 g 6 Stück	MAX 3 Min 30 s dann 2 Min Ruhezeit MAX 10 -11 Min -	- - MAX 24 to 25 Min
Gemüse (3, 4 & 5)	100 g 200 g	MAX 1 Min bis 1 Min 10 Sek MAX 1 Min 30 bis 1 Min 40 Sek	- -
Püree/Brei (3, 4 & 5) - Kartoffelbrei - Gemüsepüree	200 g 200 g 380 g 1000 g	MAX 1 Min 30 Sek MAX 1 bis 2 Min MAX 2 Min 30 Sek -	MAX 3 Min MAX 3 Min 30 Sek MAX 8 Min MAX 12 to 13 Min
Reis (3, 4 & 5)	200 g 500 g	MAX 1 Min 30 Sek MAX 3 Min 30 Sek bis 4 Min	MAX 2 Min 30 Sek MAX 6 bis 7 Min
Spaghetti mit Sauce (3, 4 & 5)	200 g 500 g 1000 g	MAX 2 Min MAX 4 Min MAX 7 Bis 8 Min	- - MAX 13 bis 14 Min

(1) Aus der Verpackung nehmen und auf hitzebeständigem, mikrowellendurchlässigem Teller auf den Laufring setzen. (2) Verpackung entfernen und entweder direct oder auf backpapier auf den Rost legen. (3) In mikrowellendurchlässigem Behälter auf Glasplatte setzen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren.

Anleitung zum Erwärmen frischer oder tiefgefrorener Gerichte in der Mikrowelle.

Erwärmen: Das Plus-Symbol (+) bedeutet Kombinationsbetrieb, G bedeutet Grill. Sofern nicht anders angegeben ("ungekocht"), wird davon ausgegangen, dass die hier aufgeführten Nahrungsmittel bereits gekocht sind und nach dieser Anleitung aufgewärmt werden.

Ruhezeit: Es ist wichtig, die Nahrungsmittel nach dem Aufwärmen ruhen zu lassen: 3 bis 6 Minuten für leichte Speisen, Brot, Gebäck, Flüssigkeiten und Hauptgerichte sowie 10 Minuten für Gerichte wie Aufläufe und Pasteten. Am besten sollten die Nahrungsmittel in der Mikrowelle ruhen.

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
FLEISCH UND FISCH			
Enten-Confit (2 & 1)	250 g 1 Stück 450 g 2 Stück	7 Min 30 bis 8 Min G 1 + 250 W 9 Min bis 10 Min G 1 + 250 W	- -
Kutteln (3, 4 & 5)	500 g	MAX 4 Min bis 4 Min 30 Sek	MAX 7 bis 8 Min
Cocktailwürstchen (3, 4 & 5)	120 g	440 W 1 Min bis 1 Min 30 Sek	-
Gekochtes Fleisch (3, 4 & 5) - Hacksteak - weißes Fleisch - rotes Fleisch - Hähnchenschenkel	 100 g 100 g 2 Scheiben 120 g 3 Scheiben 200 g 1Stück	 600 W 30 bis 40 Sek 600 W 50 bis 60 Sek 440 W 50 bis 60 Sek MAX 1 Min 30 Sek	 - - - -
VERSCHIEDENES			
Soße (4 & 5) Getränke - 1 Tasse - 2 Tassen - 3 Tassen	250 g 300 g 500 g 240 ml 480 ml 700 ml	MAX 2 Min MAX 2 bis 3 Min MAX 3 bis 4 Min MAX 1 Min 50 Sek MAX 3 Min 20 Sek MAX 4 Min 30 Sek	MAX 3 Min 30 Sek - MAX 6 Min - - -
Milch - 1 Schüssel/Becher - 1 Topf (3, 4 & 5)	 250 ml 600 ml	 600 W 2 Min 600 W 4 Min 30 Sek	 - -

(1) Aus der Verpackung nehmen und auf hitzebeständigem, mikrowellendurchlässigem Teller auf den Laufring setzen. (2) Verpackung entfernen und entweder direct oder auf backpapier auf den Rost legen. (3) In mikrowellendurchlässigem Behälter auf Glasplatte setzen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren.

Anleitung zum Erwärmen frischer oder tiefgefrorener Gerichte in der Mikrowelle.

Erwärmen: Das Plus-Symbol (+) bedeutet Kombinationsbetrieb, G bedeutet Grill. Sofern nicht anders angegeben ("ungekocht"), wird davon ausgegangen, dass die hier aufgeführten Nahrungsmittel bereits gekocht sind und nach dieser Anleitung aufgewärmt werden.

Ruhezeit: Es ist wichtig, die Nahrungsmittel nach dem Aufwärmen ruhen zu lassen: 3 bis 6 Minuten für leichte Speisen, Brot, Gebäck, Flüssigkeiten und Hauptgerichte sowie 10 Minuten für Gerichte wie Aufläufe und Pasteten. Am besten sollten die Nahrungsmittel in der Mikrowelle ruhen.

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
VERSCHIEDENES			
- Babynahrung (Glas ohne Deckel) (4) - bei Raumtemperatur - aus dem Kühlschrank	130 g 200 g 130 g 200 g	600 W 50 Sek. rühren und vor Servieren prüfen 600 W 60 Sek. bis 70 Sek. vor Servieren prüfen 600 W 60 bis 70 Sek. vor Servieren prüfen 600 W 1 min 20 bis 1 Min 30 Sek. vor Servieren prüfen	- - -
- Kleine Kuchen und Gebäck (vorgebacken) (2 & 5)	50 g 2 Stück 125 g 5 Stück	-	Auto BROT *** Auto BROT ***
Brot - Bauernbrot (3 & 5) - Vollkornbrot (3 & 5)	 500 g 400 g	 - -	 8 Min G 1 + 250 W bis Auto BROT*** dann 12 Min Ruhezeit. 5 Müüüin 30 s G 1 + 250 W dann 8 Min Ruhezeit or Auto BROT*** dann Ruhezeit
DESSERTS			
Kokosbälle (3 & 4)	6 pro	250 W 2 bis 3 Min (5)	440 W 3 bis 4 Min (5)
Waffeln (2 & 5)	70 g 1 Stück 140 g 2 Stück	- -	2 Min G 1-250 W 3 Min G 1-250 W
Pfannkuchen (3 & 4)	50 g 1 Stück 100 g 2 Stück	MAX 20 bis 30 Sek. MAX 35 bis 40 Sek.	MAX 40 Sek (5) MAX 80 Sek (5)
Canneles/Gebäck (3)	3 pro 180 g	-	Auftauen 3 bis 4 Min
Apfel-Streuselkuchen (1)	170 g	-Stück	2 Min 40 bis 3 Min G 1-600 W dann 2 Min Ruhezeit

(1) Aus der Verpackung nehmen und auf hitzebeständigem, mikrowellendurchlässigem Teller auf den Laufring setzen. (2) Verpackung entfernen und entweder direct oder auf backpapier auf den Rost legen. (3) In mikrowellendurchlässigem Behälter auf Glasplatte setzen. (4) Abdecken.
(5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren.

Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Toast

Die Zeitangaben sind abhängig von der Temperatur, Form und Struktur des Lebensmittels und können daher nur Anhaltswerte sein. Bereiten Sie die Lebensmittel wie gewohnt vor, z.B. Fische ausnehmen und ggf. entschuppen und Geflügel mit Gewürzen einreiben. Die Lebensmittel werden zum Grillen generell auf den mittleren Rost gelegt. Stellen Sie zusätzlich einen hitzebeständigen Teller unter den Rost, um die Verschmutzung so gering wie möglich zu halten oder um den Bratensaft bzw. Sud aufzufangen. Garen Sie Hähnchenschenkel und halbe Hähnchen immer zuerst mit der Hautseite nach unten, bevor Sie das Geflügel wenden.

Lebensmittel	1. Seite		2. Seite		Zubehör/ Hinweise
	Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.	
4 Grill-würstchen (400 - 500 g)	Grill 1	12 – 14	Grill 1	ca. 9	Mittlerer Rost
4 Frikadellen (á ca. 150 g)	Kombination grill 1 / 600 W und Grill 1	11 – 13 und 3 – 5	Grill 1	3 – 5	Mittlerer Rost
2 Hähnchen-schenkel (400 - 500 g)	600 W und Grill 1	ca. 6 und ca. 8	Grill 1	ca. 5	Mittlerer Rost
1/2 Hähnchen (500 - 600 g)	Kombination Grill 1 / 250W	ca. 15	Grill 1	ca. 8	Mittlerer Rost
2 Nacken-koteletts (500 - 600 g)	Kombination Grill 1/600W und Grill 1	7-8 und 9-11	Grill 1	5-6	Mittlerer Rost
2 Forellen (ca. 500 g)	600W und Grill 1	3-4 und 9-11	Grill 1	5-8	Mittlerer Rost
4 Toast Hawaii	Kombination Grill 1/440W	4-6	-	-	Mittlerer Rost

Hinweis:

Bitte geben Sie die Leistung und Zeit zunächst nur für die eine Seite und erst nach dem Wenden für die zweite Seite ein.

Aufbacken von tiefgekühlten (TK-) Brötchen

Die Zeitangaben der Lebensmittel beziehen sich auf fertiggebackene Brötchen (z. B. vom Bäcker) oder industriell vorgebackene Produkte, die bei ca. -18°C tiefgefroren wurden. Legen Sie die Brötchen zum Aufbacken zuerst mit der Oberseite nach unten auf den mittleren Rost und wenden Sie sie nach Ablauf der ersten Leistung und Zeit.

Lebensmittel	Menge/ Gewicht	1. Seite		2. Seite	
		Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.
Weizen-brötchen	2-4 Stück (á ca. 30 g)	Kombination Grill 2/100W	2-3	Grill 2	1-2
Vollkorn-brötchen	2-4 Stück (á 40 -50 g)	Kombination Grill 3/100W	2-3	Kombination Grill 3/100W	2-3
Croissants	2 Stück (á 40 -50 g)	Kombination Grill 2/100W	2-3	Grill 2	ca. 2
	4 Stück (á 40 -50 g)	Kombination Grill 3/100W	ca. 4	Grill 2	ca. 2
Industriell vorgebackene Brötchen, z.B. von Coppenrath & Wiese oder Harry	2 Stück (á 30 -50 g)	Kombination Grill 2/100W	3-4	Grillkombina-tion Grill 2 + 100W	2-3

Hinweis:

Bitte geben Sie die Leistung und Zeit zunächst nur für die eine Seite und erst nach dem Wenden für die zweite Seite ein.

Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK) - Produkten

Die Zeitangaben der Lebensmittel beziehen sich auf industriell vorgefertigte Produkte, die bei ca.-18°C tiefgefroren wurden. Es sind ausschließlich nur Tiefkühl-Produkte geeignet, die auch im Backofen zubereitet werden können. Nehmen Sie die Lebensmittel grundsätzlich aus der Verpackung. Falls erforderlich, wenden Sie die Tiefkühl-Produkte nach Ablauf der ersten Leistung und Zeit. Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben.

Lebensmittel	1. Seite		2. Seite		Zubehör / Hinweise
Industriell vorgefertigte TK- Produkte	Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.	
2 belegte Baguettes (ca. 250 g), z.B. von Iglo	600 Watt und Grill 1	ca. 5 und 3-4	-	-	Auf den mittleren Rost legen.
2 Knoblauch-Kräuter-Baguettes (ca. 150 g), z.B. von Iglo	Kombination Grill 2/440 Watt	ca. 5	-	-	Auf den mittleren Rost legen.
Mini-Pizzen, 2 Stück (ca. 300 g), z.B. von Wagner	Kombination Grill 3/250 Watt	9-10	-	-	Auf den mittleren Rost legen.
Pizza (300 - 400 g), z.B von Dr. Oetker, Feinkost Käfer	600 Watt und Kombination Grill 3/250 Watt	ca. 2 und 8-10	-	-	Auf den mittleren Rost legen.
Pizza (ca. 450 g), z.B von Wagner	600 Watt und Grill 1	ca. 8 und 3-4	-	-	Auf den mittleren Rost legen.
Pommes frites (ca. 300 g), z.B von McCain	600 Watt und Grill 1	ca. 6 und ca. 10	Grill 1	3-4	In eine flache, hitzebeständige und mikrowellengeeignete Form legen und diese auf den Rost stellen.
Kroketten (ca. 300 - 450 g), z.B von McCain	Kombination 1/250 Watt	13-15	Grill 1	4-5	In eine flache, hitzebeständige und mikrowellengeeignete Form legen und diese auf den Rost stellen.

Hinweis:
Bitte geben Sie die Leistung und Zeit zunächst nur für die eine Seite und erst nach dem Wenden für die zweite Seite ein.

Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK) - Produkten

Die Zeitangaben der Lebensmittel beziehen sich auf industriell vorgefertigte Produkte, die bei ca. -18°C tiefgefroren wurden. Es sind ausschließlich nur Tiefkühl-Produkte geeignet, die auch im Backofen zubereitet werden können. Nehmen Sie die Lebensmittel grundsätzlich aus der Verpackung. Falls erforderlich, wenden Sie die Tiefkühl-Produkte nach Ablauf der ersten Leistung und Zeit. Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben.

Lebensmittel	1. Seite		2. Seite		Zubehör / Hinweise
Industriell vorgefertigte TK- Produkte	Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.	
Röstis (ca. 450 g), z.B von McCain	Kombination Grill 1/250 Watt	13-15	Grill 1	4-5	Auf den mittleren Rost legen.
4 Schinkenrösti oder kartoffelpuffer (240 - 300 g), z.B von McCain	1000 Watt und Grill 1	3-4 und ca. 10	Grill 1	ca. 8	Auf den mittleren Rost legen.
2 Cheeseburger, Chickenburger oder Fischburger (280 - 320 g), z.B von Iglo	600W und Kombination Grill 3/600W	ca. 3 und ca. 3	-	-	Auf den mittleren Rost legen.
1- 2 Frühlingsrollen (150 - 300 g), z.B von Dr. Oetker	Kombination Grill 1/600W	5-7	Grill 1	ca. 2	Auf den mittleren Rost legen.
2 Eis-Croissants (ca. 150 g), z.B von Iglo	Grill 2	3-4	Grill 2	2-3	Auf den mittleren Rost legen.
2 Backcamemberts (ca. 150 g), z.B von Alpenhain	600W und Grill 1	1-2 und ca. 4	Grill 1	ca. 4	In eine flache, hitzebeständige und mikrowellengeeignete Form legen und diese auf den Rost stellen.
2 Zwiebelkuchen oder Quiche Lorraine (ca. 300 g), z.B von Dr. Oetker	Kombination Grill 3/600W	7-8	-	-	Auf den mittleren Rost legen.
Aufläufe oder Schlemmerfilet (250 - 450 g), z.B von Delite, Dr. Oetker, Feinkost Käfer	Kombination Grill 3/600W	8-13	-	-	In eine mikrowellengeeignet, hitzbeständige Auflaufform geben und auf den mittleren Rost stellen.

Hinweis:
Bitte geben Sie die Leistung und Zeit zunächst nur für die eine Seite und erst nach dem Wenden für die zweite Seite ein.

Tips zum Kochen mit der Mikrowelle

Aufweichen von Butter direkt aus dem Kühlschrank
Aufweichen für 35-40 Sekunden auf (für 150g). Vorhandene Folie zuvor entfernen.

Aufqellen von getrockneten Früchten
200g Rosinen oder Pflaumen vier Eßlöffel Wasser zugeben (zur Verwendung in Kuchen kann auch Rum zugegeben werden). Umrühren und bei 1000 W 2 bis 3 Minuten erhitzen. 10 Minuten stehen lassen.

Käse auf Zimmertemperatur erwärmen
Käse aus dem Kühlschrank in die Mikrowelle geben und in 30 Sekunden bis 1 Minute (abhängig von der Größe des Käses) bei 250 W erwärmen.

Blanchieren von Mandeln und Haselnüssen
Mit heißem Wasser bedecken und in 3-6 Minuten bei 1000 W aufkochen (zum Kochen bringen). Abkühlen und abgießen; die Haut kann einfach entfernt werden.

Trocknen von Kräutern
Absorbierendes Papier auf den Drehteller legen. Die feingehackten, frischen Kräuter vorsichtig auf dem Papier verteilen. Falls nötig, mehrmals wiederholen. Bei 1000 W ein paar Minuten erwärmen, wobei alle 30 Sekunden überprüft werden sollte, ob die Kräuter zu trocknen beginnen. Äußerste Vorsicht ist geboten, daß die Kräuter nicht zu lange im Gerät bleiben; ansonsten können sie sich auflösen oder zu brennen beginnen. Die Kräuter für weitere 2 Stunden bei Raumtemperatur auf dem absorbierenden Papier liegen lassen und dann in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Karamell herstellen
100 g Zucker mit 2 Eßlöffel Wasser in einer Schüssel in 2-3 Minuten bei 1000 W kochen; nach Hälfte der Kochzeit überprüfen. Karamell entnehmen bevor es dunkel wird, da es außerhalb des Gerätes weiterkocht. Der Kochvorgang kann mittels 2 Eßlöffel sehr heißem Wassers gestoppt werden.

Harten Honig verflüssigen
Den Behälterdeckel entfernen, Behälter in den Ofen stellen und bei 250 W in 30-50 Sekunden (abhängig von der Menge) erhitzen. Umrühren und gegebenenfalls wiederholen.

Croutons in Minuten
Zwei Scheiben Weißbrot in Würfel schneiden und diese auf einem Teller verteilen. Bei 1000 W in 2 Minuten erhitzen und dann für 5 Minuten stehen lassen. Die Brotscheiben können mit einer Zehe Knoblauch eingerieben oder mit etwas Olivenöl beträufelt werden, bevor sie kleingeschnitten werden.

Wie von einer Orange oder Zitrone mehr Saft gewonnen werden kann
Vor dem Auspressen die Orange oder Zitrone für 30-40 Sekunden bei 1000 W in die Mikrowelle geben und dann sofort auspressen; dies erzeugt mehr Saft.

Butter schmelzen
100 g Butter in einem zugedeckten Porzellantöpfchen schmilzt in etwa 1 Min - 1 Min 10 sek bei 600 W.

Schokolade schmelzen
100 g Schokolade in kleine Stücke brechen und bei 600 W in 2 bis 2.5 Minuten in einer Schüssel erwärmen (die Zeit hängt vom Kakao- und Zuckergehalt ab). Mindestens einmal während des Kochvorgangs umrühren.

Teig gehen lassen
Den zugedeckten Teig in den Ofen stellen und in etwa 5 Minuten bei (für 500 g Teig) erwärmen. Den Teig im Ofen lassen (weg vom Luftstrom) bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Glühwein zubereiten
20cl Rotwein, geriebene Zitronenschale, eine Prise Zimt, eine Gewürznelke und 2-4 Eßlöffel Zucker nach Geschmack in einem ofenfesten Glas (oder einer Tasse) vermischen. Bei 1000 W für 1-1.5 Minuten erhitzen.

Geruchsneutralisierung des Ofens
Um Fischgeruch des Ofens zu beseitigen, eine Schüssel weißen Weinessig oder Wasser mit dem Saft einer Zitrone in den Ofen stellen. Bei 1000 W für 5 Minuten erhitzen. Den Dampf, der sich auf den Wänden des Garraumes gesammelt hat, abwischen.

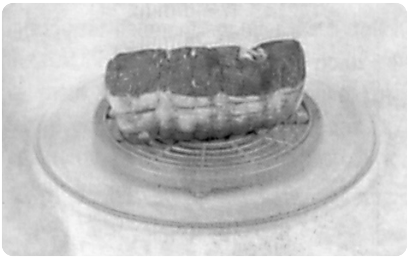
Heiße Kompressen vorbereiten
Ein sauberes, gefaltetes Tuch auf einem Teller für 1-2 Minuten bei 1000 W erhitzen. Temperatur überprüfen bevor das Tuch aufgelegt wird.

Auftau-Hinweise

Das größte Problem beim Auftauen im Mikrowellengerät ist, daß die Innenseite des Lebensmittels häufig noch gefroren ist, während die Außenseite bereits zu kochen beginnt. Aus diesem Grunde beinhaltet Ihr Panasonic-Gerät das “zyklische Auftauen”. Das heißt, Sie wählen 270 W Auftauen und geben die erforderliche Zeit ein (siehe Tabelle). Das Gerät teilt diese Zeit nun in 8 Stufen ein, die abwechselnd zwischen Auftauen und Ruhen arbeiten. Während den Ruhephasen wirken keine Mikrowellen auf das Lebensmittel ein, obwohl das Licht an ist und der Drehteller sich dreht. Die automatischen Ruhezeiten erlauben, daß das Lebensmittel gleichmäßig auftaut und somit eine Ruhezeit für kleine Mengen nicht mehr nötig ist.

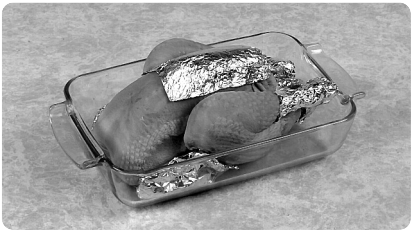
Tips für das Auftauen

Den Auftauvorgang mehrmals überprüfen, auch wenn Sie die Automatikprogramme verwenden. Beachten Sie die Standzeiten.



Standzeit

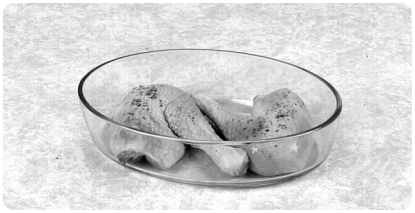
Einzelne Nahrungsmittelportionen können fast unverzüglich nach dem Auftauen (5 Minuten Standzeit für Steaks, 15 Minuten für Früchte und Backwaren) gekockt werden. Es ist normal das größere Portionen in der Mitte gefroren sind. Vor dem Kochen bitte mindestens eine Stunde stehen lassen. Während dieser Standzeit verteilt sich die Temperatur gleichmäßig und das Nahrungsmittel wird durch Wärmeleitung aufgetaut. Falls das Nahrungsmittel nicht sofort gekocht wird, sollten Sie es im Kühlschrank aufbewahren. Niemals aufgetaute Lebensmittel wieder einfrieren bevor sie nicht gekocht wurden.



Braten und Geflügel

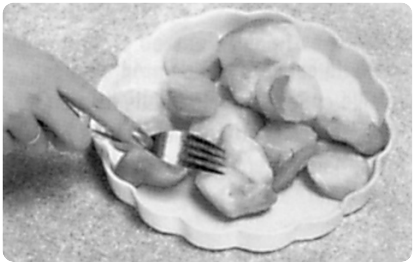
Vorzugsweise sollte Braten auf einen umgedrehten Teller oder ein Kunststofgestell gelegt werden, so daß er nicht im Saft liegt. Es ist äußerst wichtig, daß empfindliche oder herausstehende Teile der Lebensmittel mit kleinen Stücken Alufolie geschützt werden damit sie nicht kochen. Es ist ungerfährlich, kleine Stücke Alufolie im Ofen zu verwenden, vorausgesetzt sie kommen nicht mit den Garraumwänden in Kontakt.

Auftau-Hinweise



Kleine Lebensmittelportionen

Koteletts und Hühnchenteile müssen sobald wie möglich getrennt werden, damit sie gleichmäßig und komplett auftauen. Fettige Stücke und Enden tauen schneller auf. Legen sie diese in die Mitte des Drehtellers oder schützen Sie sie.



Hackfleisch oder gewürfelte Stücke Fleisch oder Fisch

Da die Außenseiten dieser Lebensmittel schnell auftauen, ist es notwendig, die Teile während des Auftauvorgangs regelmäßig auseinanderzubrechen und aufgetaute Stücke aus der Mikrowelle zu entfernen.

Gewichtsauftauen

Fleisch/Fisch
Brot/Kuchen

Beim Gewichtsauftauen geben Sie dem Gerät das Gewicht des aufzutauenden Lebensmittels ein (siehe Bedienungsanleitung). Aufgrund dieser Angaben errechnet das Gerät die erforderliche Auftauzeit selbst. Das Auftauen sollte überwacht werden und die Lebensmittel eventuell gewendet, umgerührt oder auseinandergebröselt werden (siehe oben).

Nummer des Programms und seine Verwendung	Empfohlenes Gewicht (Min-Max.)
1. Fleish / Fisch	200 - 2000 g
2. Brot / Kuchen	100 - 1500 g

Auftautabelle

Wählen Sie die Taste für Auftauen 270 W und geben Sie die unten angegebene Zeit ein.

Die unten stehenden Zeiten sind nur Richtwerte. Prüfen Sie jeweils während des Auftauens, um ein optimales Resultat zu erhalten. Die Lebensmittel müssen nicht zugedeckt werden.

Lebensmittel	Gewicht/Menge	Zeit in Minuten	Standzeit (Minimum)
FLEISCH			
- Braten mit Knochen#	500 g	18 - 20	60
- Filetierter Braten#	500 g	20 - 22	70
- Koteletts#	500 g	8 - 12	15
- Schnitzel#	250 g	6 - 7	10
- Nieren*	250 g	7 - 8	10
- Mageres Rindfleisch*	430 g (2 Stück)	11 - 12	10
- Entrecote*	150 g	4 - 6	10
- Hackfleisch, Wurstfleisch*	500 g	10 - 12	10
- Frikadelle*	200 g (2 Stück)	6 - 7	10
	400 g (4 Stück)	10 - 12	10
- Fleisch für Eintöpfe/zum Schmoren*	500 g	12 - 14	15
- Geflügel (ganz)#	500 g	12 - 13	60
- Geflügel (Teile)#	1 kg (4 Stück)	22 - 24	30
- Hase#	500 g	14 - 15	30
- Würste vom Schwein*	300 g (2 Stück)	10 - 11	15

Hinweis # Diese Nahrungsmittel sollten während des Auftauens baldmöglichst umgerührt oder auseinandergenommen werden.

* Schützen Sie diese Nahrungsmittel an empfindlichen Stellen (Knochen, dünne Partien) mit etwas Folie.

Auftautabelle

Lebensmittel	Gewicht/Menge	Zeit in Minuten	Standzeit (Minimum)
BUTTER	250 g	2	10
FRUCHTPÜREE	200 g	3 - 4	10
KÄSE*	450 g	3	10
ROTE FRÜCHTE*	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
KUCHEN UND NACHSPEISEN			
- Victoria Sandwich Kuchen	400 g (1 Stück)	7	10
- Schwarzwälderkirschtorte	500 g (1 Stück)	4 - 5	15
- Himbeertorte	470 g (1 Stück)	10	15
- Opernkuchen	500 g (1 Stück)	5	60
- Zitronentorte	110 g (1 Stück)	3	5
KONZENTRIERTER FRUCHTSAFT	200 ml	4	4
TEIGWAREN			
- Süßer oder Mürbeteigkuchen*	300 g (Block)	4 - 5	20
	250 g (Rolle)	2 Min 30 sek	20
- Blätterteig*	250 g (Block)	4	20
	250 g (Rolle)	2 Min 30 sek	20
- Pizza*	240 g (Block)	4	20
	350 g (Rolle)	5	20
FISCH			
- ganz#	400 g (2 Stück)	10 - 12	15
- Filet#	500 g (4 Stück)	13 - 14	15
- Fischsteak mit Gräten*	380 g (2 Stück)	10	15
- Dicke Steaks ohne Gräten*	200 g (2 Stück) (4 Stück)	9	15
- Garnelen/Krabben*	200 g	7	10
- Panierte Fischfilets	120 g (2 Stück)	5	10

Hinweis # Diese Nahrungsmittel sollten während des Auftauens baldmöglichst umgerührt oder auseinandergenommen werden.

* Schützen Sie diese Nahrungsmittel an empfindlichen Stellen (Knochen, dünne Partien) mit etwas Folie.

Aufgetaute Stücke

Tiefgefrorenes Fleisch ganz auftauen lassen, bevor Sie es in der Mikrowelle garen. Stücke mind. 30 Min. ruhen lassen, um sicher zu sein, daß das Innere vollständig aufgetaut ist.

Fett

Fett absorbiert Mikrowellen, die das Fleisch zu stark garen. Wählen Sie jeweils magere Stücke.

Kochen mit Mikrowellenbetrieb

Den Braten auf einen umgedrehten Teller in eine mikrowellengeeignete Form legen und dann auf den Glasdrehteller stellen. Es ist wichtig das der Braten nicht im eigenen Saft liegt. Der umgedrehte Teller ist für einzelne Fleisch- oder Geflügelstücke nicht notwendig, falls dieses frikassiert oder mit einer Beilage zubereitet wurde.
Es ist ratsam, das Fleisch mit einem Deckel oder Folie abzudecken, um den Kochvorgang zu beschleunigen und um Spritzen zu vermeiden.

Ausgleichszeit

Fleisch und Geflügel benötigen eine minimale Ausgleichszeit von 15 Min. Nach dem Garen in Folie einpacken.

Knochen

Knochen wie Lammkeule, Geflügelbeine etc. in Folie einwickeln.

Zubereitung von kleinen Fleisch-stücken mit Mikrowellen

Obwohl kleine Fleischstücke sehr gut mit Mikrowellen gegart werden können (kurze Garzeit), werden sie nicht braun und knusprig.
Legen Sie die Stücke auf einen umgedrehten, tiefen Teller, damit sie nicht im Saft liegen.

Wenden

Fleischstücke und Geflügel sollten nach der Hälfte der Kochzeit gewendet werden.

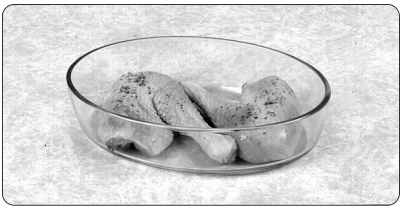
Schützen

Große Stücke müssen eventuell nach halber Garzeit mit etwas Folie bedeckt werden, um ein Übergaren (Austrocknen) zu vermeiden. Einem Truthahn oder einem großes Huhn sollten Sie Brust, Beine und Flügel mit Folie bedecken. Die Folie können Sie mit Zahnstochern fixieren. Die Folie darf nicht die Garraumwand berühren.

Zubereitung eines Bratens mit Kombination

Legen Sie das Fleischstück auf einen umgedrehten Teller, der in einer hitzebeständigen Schüssel steht. Fleischstücke werden am besten zuerst mit Mikrowelle gegart und abschließend mit der Kombi-Funktion gebräunt und knusprig gebraten.

NICHT zudecken. Verwenden Sie zum Braten von Geflügel (ganz oder in Stücken) das Autogewicht-Programm.



Tips für Eintöpfe und Ragouts

Vor dem Kochen muß das Gemüse in gleichgroße Stücke geschnitten und vorgekocht werden, ansonsten ist es am Ende des Kochvorganges zu hart. Die Fleischstücke mit Mehl bestreuen, um sicherzustellen, daß die Sauce richtig kocht.

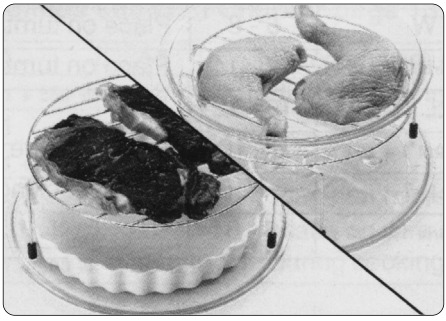
Während des Kochens ist es wichtig, daß das Fleisch mit Flüssigkeit bedeckt bleibt; dazu die Lebensmittel mit einer umgedrehten Untertasse oder einem Teller abdecken (um das Fleisch vor dem Austrocknen zu schützen). Da das Zubereiten von Eintöpfen eine lange Zeit benötigt und manchmal viel Flüssigkeit verdampfen kann, bitte wenn nötig Flüssigkeit zufügen. Das Gefäß mit einem Deckel zudecken, um Verdampfen zu verhindern. Auf maximaler Leistung in 10 bis 12 Minuten zum Kochen bringen und dann für den gewünschten Zeitraum auf 250 W fertigkochen.

Fleisch & Geflügel

Kleine Fleischstücke mit Grill oder Kombination zubereiten

Legen Sie das Fleisch auf das Gitterrost und stellen Sie dieses auf den Drehteller. Benützen Sie hitzebeständiges Geschirr, um das Fett aufzufangen.

Für größere Stücke, die die Garraumdecke berühren würden, verwenden Sie ein hitzebeständiges Geschirr und stellen dieses auf den Drehteller. Die Grillzeit wird durch den größeren Abstand zum Grill eventuell etwas verlängert.



Auto-Menü Geflügelteile:

Dieses Programm eignet sich für Hähnchen-, Enten- oder Perlhuhnteile, jedoch nicht für Hähnchenfilets, Entenbrust, Puten- oder Gänsefleisch. Die Schüssel mit den Geflügelteilen muss auf dem Rost stehen. Die Teile beim Ertönen des Signals wenden. Am Ende der Garzeit 5 Minuten ruhen lassen.

Garzeiten für Fleisch und Geflügel

- Da das Fleisch beim Kochen in der Mikrowelle nicht gebräunt wird, beziehen sich die angegebenen Garzeiten in der Mikrowelle auf Fleisch, das vorher in einer Pfanne von allen Seiten angebraten wurde (Schweinefleisch, Kalbfleisch, Lamm, Rindfleisch) oder das keine Bräunung erfordert (Geflügelfilets, Kaninchen).
- Das Fleisch sollte in allen Fällen während des Garens gewendet werden und anschließend eine Zeit ruhen.

Fleischart	Grill oder Kombi	Zeit in Minuten	Nur Mikrowelle	Zeit in Minuten
Rind				
Eintopf	-	-	Max dann 250 W	10 -12 dann 60 - 75
Braten (1)	G 1 + 250 W dann G 1	11 -12 pro 500 g dann 5 min	600 W	5 - 6 pro 500 g
1 Rippenbraten mit Knochen, 850-950 g (1)	Grill 1 / G 1 + 250 W dann G 1	33 - 35 9 dann 15-16	-	-
Lamm				
Rücken (< 900 g) (1) Schulter (> 900 g) (1)	G 1 + 600 W G 1 + 600 W G 1 + 600 W	7- 8 pro 500 g 9 -10 pro 500 g 10 -11 pro 500 g	600 W 600 W 600 W	8 - 9 pro 500 g 9 - 10 pro 500 g 11- 12 pro 500 g
Eintopf	-	-	Max dann 250 W	10 -12 dann 40 - 50
Kalb				
Schulterbraten (2)	G 1 + 600 W	11-12 pro 500 g	600 W	14-15 pro 500 g
Schwein				
Filetbraten (1)	G 1 + 600 W	11-12 pro 500 g	600 W	15 -16 pro 500 g
Schulterbraten (1)	G 1 + 600 W	13 - 14 pro 500 g	600 W	16 -17 pro 500 g

Fleischart	Grill oder Kombi	Zeit in Minuten	Nur Mikrowelle	Zeit in Minuten
Hähnchen - Perlhuhn - Pute				
- ganzer Geflügelbraten (1)	G 1 + 600 W G 1 + 600 W	9-10 pro 500 g 10 pro 500 g	-	-
- 1 Hähnchenschenkel 250 - 300 g (1)	Grill 1 oder G 1 + 250 W oder Auto GEFLÜGEL Teile	26 bis 27 Min 11 bis 12 Min	-	
- Teile, mit Knochen (1)	-	-	MAX	7-8 pro 500 g
Ente				
- ganzer Geflügelbraten	G 1 + 600 W dann G 1	7 bis 8 Min pro 500 g 5 bis 6 Min	-	-
1 Brust 250-300 g (2)	G 1 + 250 W	Ca. 6 Min	-	-
Kaninchen	-	-	MAX	7-8 pro 500 g
Sonstiges Fleisch				
2 Bratwürste 200 g - frisch (2) - tiefgefroren (2)	G 1 + 600 W G 1 + 600 W	4 Min 30 Sek 5 Min 30 Sek	- -	- -
2 Toulouser Würstchen 200 g - frisch (2) - tiefgefroren (2)	G 1 + 600 W G 1 + 600 W	3 Min 40 Sek 5-6 Min		
2 Chipolatas 110 g - frisch (2) - tiefgefroren (2)	G 1 + 440 W G 1 + 600 W	3 Min 30 Sek 3 Min 30 Sek	- -	- -

Hinweis: Für Braten mit Knochen oder Füllung die Garzeit um mindestens 7 Minuten verlängern (für alle Gewichte/Mengen). (1) : Wenn Sie mit Kombi oder Grill Kochen, legen Sie das Lebensmittel auf den Rost. Ist das Stück zu groß, legen Sie es auf einen Teller, den Sie auf den Glassdrehteller stellen. (2) Eine vorgeheizte (3 Min. bei G 1 + 600 W) und eingefettete Pizzapfanne auf dem Drehteller verwenden.

Fisch

Fisch eignet sich hervorragend für die Mikrowelle und bleibt schön saftig.

Autoprogramme nach Gewicht:

ZUR BEACHTUNG: Sie können das Fisch-Autoprogramm für frische Fischfilets, dicke Fischfilets ohne Gräten und ganze Fische (unter 300 g) verwenden. Siehe Seite D-13.

Vorbereiten

Dünne Filets sollten gerollt werden, um ein Übergaren der feineren Partien zu vermeiden.

Zudecken

Decken Sie den Fisch immer mit Klarsichtfolie oder dem Geschirrdeckel zu.

Flüssigkeit

Frischer Fisch sollte immer mit ca. 2 Eßlöffeln Zitronensaft oder weißem Wein beträufelt werden. Bei gefrorenem Fisch empfiehlt es sich, die gleiche Menge Flüssigkeit beizugeben, um ein gleichmäßiges Garresultat zu erhalten.

Fischsteaks

Fischsteaks sollten im Kreis angeordnet werden - dickere Seite nach außen - um ein Übergaren zu vermeiden.

Großer Fisch (mehr als 400g)

Es ist empfehlendswert, größere Fische nach der Hälfte der Kochzeit umzudrehen und den Kopf und Schwanz mit kleinen Stücken Alufolie abzudecken um ein Überkochen zu vermeiden. (Achtung: die Folie darf auf keinen Fall die Wände des Garraums berühren.)

Wann ist Fisch gar?

Der Fisch läßt sich gut teilen und seine Farbe ist weiß oder rosa (je nach Sorte). Beachten Sie, dass fetthaltiger Fisch (Lachs, Makrele, Heilbutt) schneller gar wird als magerer Fisch (Kabeljau, Nilbarsch, Tilapia). Bei Verwendung des Auto-Programms können Sie zu fetthaltigem Fisch Wein dazugeben, um den Garprozess zu verlangsamen, oder das eingegebene Gewicht ein wenig reduzieren, um die Garzeit zu verkürzen.

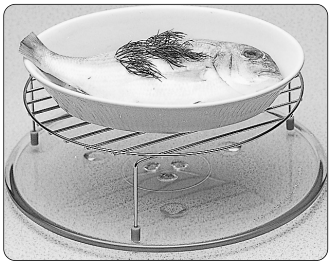
Fisch

Wann ist der Fisch gar?

Der Fisch läßt sich gut teilen und seine Farbe ist weiß oder rosa (je nach Sorte).

Ruhezeit

Fisch sollte nach dem Garen ca. 2-3 Min. ruhen.



Ganzer Fisch

Wenn Sie 2 ganze Fische miteinander garen, legen Sie sie gleichmäßig auf den Teller. Bei großen Fischen sollte nach der Hälfte der Garzeit der Kopf sowie der Schwanz mit Alufolie geschützt werden.

Salz

Den Fisch vor dem Garen nicht salzen. Dies könnte ihn austrocknen.

Fisch mit Grill oder Kombination garen

Bepinseln Sie den Fisch mit Öl oder geschmolzener Butter, um ihn saftig zu halten. Legen Sie ihn auf das Rost. NICHT SALZEN. Würzen Sie ihn lediglich mit Pfeffer und Kräutern, falls erwünscht. Wählen Sie Kombination Grill 1 + 250 W.

Kochzeit für 500g in Minuten

Lebensmittel	Frisch		Gefroren	
	Power	Zeit	Power	Zeit
Dünne Fischfilets	600 W	4 - 5	MAX	10
Dicke Fischfilets	600 W	5 - 6	MAX	11 - 12
Fischsteaks	600 W	5 - 7	MAX	11 - 13
Ganzer Fisch	600 W	5	MAX	12
Garnelen*	600 W	4 - 5	-	-
Muscheln*	600 W	5 - 6	-	-
Kammuscheln*	600 W	6 - 7	-	-
Tintenfisch*	600 W	5 - 6	MAX	11
Krabben*	600 W	5 - 6	-	-
Fischcroquetten (1 Stück=50 g)*	-	-	MAX	3 Min. 30 (2 Stück) oder 5 Min. (4 Stück)

* Für diese Fische empfehlen wir, nicht die Automenüs zu verwenden.

Gemüse

Zugabe von Wasser

Sehr wasserreichem Gemüse wie Tomaten, Zucchini, Auberginen, gefrorenem Gemüse für Ratatouille, Pilzen, Spinat, Endiviensalat, Salat, Zwiebeln, fast allen Früchten usw. sollte kein Wasser zugefügt werden, da beim Mikrowellenkochen das vorhandene Wasser verwendet wird.

Relativ wasserhaltigem Gemüse sollten 100 ml Wasser (9 bis 10 Esslöffel) zugefügt werden, damit Dampf entsteht, der das Gemüse gart und Austrocknen vermeidet:
Blumenkohl, Lauch, Brokkoli, Karotten, Sellerie, Spargel, Kartoffeln, Artischoken, Rosenkohl, Fenchel, Weißkohl, Rüben usw.

Gemüse mit geringem Wassergehalt sollten etwa 13 bis 15 Eßlöffel Wasser zugefügt werden: Erbsen, französische Bohnen, Saubohnen, Stangenbohnen usw.

In jedem Fall: Gemüse muß bei 1000 W gekocht werden (mit Ausnahme von ganzem Blumenkohl) und **darf vor dem Kochen nicht gesalzen werden, sondern erst danach.** Dies ist erforderlich, da das Salz die natürliche Feuchtigkeit des Gemüses aufnimmt und damit das Austrocknen fördert.

Zerschneiden Sie Gemüse möglichst in gleich große Stücke. Es ist wichtig, dass Sie Ihr Gemüse in einen Behälter von ausreichender Größe geben. Decken Sie den Behälter mit perforierter Klarsichtfolie oder einem Deckel ab. Große Behälter sind besser geeignet als schmale oder hohe. Wenn Sie das Autoprogramm benutzen, wenden Sie das Gemüse bei Ertönen des Signaltons.

ZUR BEACHTUNG:
Das Gemüse-Autoprogramm ist für die meisten frischen Gemüsesorten geeignet (Ausnahmen sind in der folgenden Tabelle mit einem Sternchen versehen). Siehe Seite D-13.

Kochtabelle für frisches/tiefgefrorenes Gemüse - Volle Leistung (1000 W) Kochzeit für 500g in Minuten

Gemüse	Frisch	Gefroren
Artischoken:		
- ganz	11 - 12	–
- Herz	10 - 12	13 - 16
Spargel*	10 - 12	14 - 15
Auberginen	9 - 11	–
Rote Rüben*	18 - 20	–
Chinakohl	8 - 10	14 - 15
Brokkoli	8 - 10	13 - 15
Pilze	9 - 10	13 - 15
Karotten:		
- runde Scheiben	10 - 12	13 - 15
- Streifen	12 - 14	–
Fenchel:		
- halbiert	12 - 14	–
- dünn hergeschnitten	17 - 20	–

Gemüse	Frisch	Gefroren
Weißkohl*	12 - 14	–
Blumenkohl	10 - 12	13 - 15
Rosenkohl	10 - 12	13 - 15
Sellerie	9 - 11	–
Stangensellerie*	15 - 17	–
Zucchini	8 - 10	13 - 15
Endiviensalat	12 - 14	18 - 20
Spinat:		
- gehackt	–	12
- Blätter	9 - 10	13
Erbsen*	20	16 - 18
Mange-tout / Zuckerschoten	10 - 12	–
Saubohnen*	16 - 19	18 - 20
dünn geschnittener Lauch	12 - 14	15 - 16

* Für dieses Gemüse empfehlen wir, nicht die Automenüs zu verwenden.

Gemüse

Gemüse	Frisch	Gefroren
Grüne Bohnen*	12 - 13	12 - 13
Zwergbohnen	10 - 13	–
gemischtes Frühlingsgemüse*	–	15 - 16
Maiskolben (2 Kolben)*	12 - 14	14 - 17
Rüben	10 - 12	18 - 20
Zwiebel	9 - 12	15 - 18
Pastinaken	8 - 10	–
Süße Kartoffeln	10 - 11	–

Gemüse	Frisch	Gefroren
Lauch	12 - 14	15 - 16
Kürbis	10 - 12	–
Spanischer Pfeffer	12 - 14	14 - 16
ganze Kartoffeln (<220g)	9 - 12	–
kleingeschnittene Kartoffeln	10 - 12	–
Ratatouille	16 - 18	14 - 16
Salsify	12 - 14	14 - 16
Tomaten*	4 - 5	–
Jerusalem-Artischocken	8 - 9	–

Ein ganzer Blumenkohl muß mit dem Kopf nach unten bei 600 W in 18 bis 20 Minuten mit 10 Eßlöffeln Wasser gekocht werden (abhängig von der Größe des Blumenkohls).

Eier und Käse

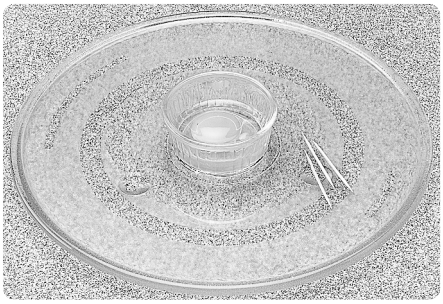
Eier sind empfindliche Lebensmittel die genaue Aufmerksamkeit erfordern. Werden sie nämlich direkt in den Ofen gelegt, explodieren sie aufgrund des Drucks, der innerhalb der Schale entsteht. Bei gebrochener Eierschale explodiert das herauslaufende Eigelb, falls die zur Abdeckung verwendete Folie nicht eingestochen wurde. Deshalb das Eigelb mit der Spitze eines Zahnstochers einstechen; frische Eier sollten dabei nicht auslaufen. Eigelb und Eiweiß reagieren unterschiedlich auf Mikrowellen; leider kocht das Eigelb schneller. Beim Kochen von geschlagenen Eiern (Omelette) sollten die Eier am Rand nach der Hälfte der Kochzeit in die Mitte gebracht werden.

Verlorene Eier

50ml Wasser mit Salz und einem Spritzer Essig für 1 Minute bei 1000 W erhitzen. Das Ei in das kochende Wasser schlagen und vorsichtig das Eigelb mit einem Zahnstocher einstechen; bei 600W 30 bis 50 Sekunden kochen (abhängig von der Eiergröße). Für 1 Minute stehen lassen, dann abtropfen und servieren.

Rühreier

Zwei rohe Eier in einer Schüssel mit etwas Milch, Salz, Pfeffer und einem Stück Butter vermischen. In 40 Sekunden bei 1000 W kochen. Aus dem Ofen nehmen und mit einer



Gabel kräftig durchrühren. Bei 1000 W für 30 bis 50 Sekunden weiterkochen. Die Eier sollten cremig bleiben.

Eierauflauf

Die Eier in eine mit Butter eingeriebene Schale geben, mit Salz und Pfeffer würzen und das Eigelb und Eiweiß mit einem Zahnstocher einstechen. Die gewünschte Füllung (Pilze, Sahne, etc.) dazugeben. Für 1 Minute 30 Sekunden bis 2 Minuten bei 250 W kochen, abhängig von der Größe der Eier und der Menge der Garnierung.

Käse reagiert unterschiedlich, abhängig von der Art des Käses: je fetter, desto schneller schmilzt der Käse. Wird er zu lange gekocht, wird er hart. Wenn möglich ist es vorzuziehen, geriebenen Käse im letzten Augenblick zuzufügen (für Nudelgericht, Aufläufe, etc).

Stärkemehlhaltige Nahrungsmittel und Hülsenfrüchte

Die Kochzeit für getrocknetes Gemüse in der Mikrowelle ist ziemlich die gleiche wie beim herkömmlichen Kochen. Auf der anderen Seite jedoch erhitzen sich diese Lebensmittel sehr schnell ohne einen "Wiedererwärmungsgeschmack" anzunehmen - vorausgesetzt sie befinden sich in einem geschlossenen Gefäß und sind mit Sauce oder Butter vermischt.

Zum Kochen ein großes Gefäß verwenden (um Überlaufen zu vermeiden). Komplett mit Wasser oder Brühe bedecken. Nach dem Kochen für mindestens 5 bis 8 Minuten stehen lassen.

Reis, Weizen

Sobald die Flüssigkeit zum Kochen kommt, rechnen Sie ungefähr 20 Minuten auf 250 Watt zum Kochen von Reis und 14 bis 18 Minuten auf 250 Watt zum Kochen von Weizen.

Gries

Gries kocht hervorragend in der Mikrowelle, ohne Gefahr anzubrennen. Einfach Wasser in der gleichen Menge wie Gries zugeben, zugedeckt bei 1000 W in 2 Minuten 30 Sekunden (für 200 g Gries mittlerer Größe mit 0.2l Wasser) kochen und dann bei 250 W für etwa 3 Minuten weiterkochen während der Gries aufquillt.

Nudeln

Das Kochwasser salzen und während des Kochens einmal umrühren. Wenn sich Blasen in der Flüssigkeit bilden 250 g Nudeln in 7 oder 8 Minuten bei 1000 W und 10 Minuten für 250 g Ravioli kochen (1 Liter Wasser).

Getrocknetes Gemüse

Komplett mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abtropfen und wieder mit Wasser abdecken. Nicht vor dem Kochen salzen (dies macht das Gemüse hart). In 10 Minuten bei 1000 W kochen, dann für 15 bis 30 Minuten bei 250 W köcheln lassen. Den Kochvorgang ständig beobachten und wenn nötig Wasser zufügen: das getrocknete Gemüse muß ständig mit Wasser bedeckt sein.

Gebackene Kartoffeln

Vor dem Kochen die Kartoffeln waschen und mehrere Male einstechen. Auf die äußere Seite des Drehtellers legen.
Die Garzeiten können je nach Sorte variieren. Die unten angegebenen Kochzeiten sind nur Richtwerte. Die Idealgröße für gebackene Kartoffeln, mit Mikrowelle oder Kombination gegart, liegt zwischen 200 - 250 g. Die mit Mikrowellen gegarten Kartoffeln sind schneller fertig als mit Kombination, allerdings auch weicher. Mit der Kombination werden sie knuspriger, eventuell etwas trockener. Für eine stärkere Bräunung der Kartoffeln verwenden Sie die Grillstufe 1 (siehe Tabelle unten).
Am äußeren Rand des Drehtellers verteilen oder zum Garen mit Kombifunktion direkt auf den Rost legen. Nach dem Kochen nehmen Sie die Kartoffeln aus der Mikrowelle und wickeln Sie sie in Folie. Ca. 5 Min. ruhen lassen.

Kartoffeln

Menge	Min. auf MAX (1000 W)	Min. auf Kombi 600 W + Grill 1 auf Rost
1 Stück (220 g)	4-7	9
2 Stück(Ca. 500 g)	7-10	13-14
3 Stück (600 to 700 g)	11-15	14-15

Fragen - Antworten

Problem	Ursache	Lösung
Das Nahrungsmittel kühlt schnell ab.	Das Nahrungsmittel ist nicht vollständig gegart.	Stellen Sie das Nahrungsmittel zurück ins Gerät und erhitzen es emeut. Beachten Sie, daß Lebensmittel direkt aus dem Kühlschrank mehr Zeit benötigen als solche mit Zimmertemperatur.
Milchreis oder Eintöpfe kochen während des Garens mit Mikrowellen über.	Geschirr ist zu klein.	Für flüssigere Nahrungsmittel empfiehlt es sich, ein doppelt so großes Geschirr (als Menge) zu wählen.
Das Nahrungsmittel gart mit Mikrowellen zu langsam.	Das Gerät bekommt zu wenig Strom.	Das Gerät sollte an einer mit 16A/230V abgesicherten Steckdose angeschlossen sein.
	Nahrungsmittel-Temperatur aus dem Kühlschrank ist kälter als die Raumtemperatur.	Garzeit verlängern.
Das Fleisch ist nach dem Garen mit Mikrowelle oder Kombination zäh.	Mit zu hoher Leistung gegart.	Wählen Sie eine reduzierte Leistung, z.B. halbe Leistung.
	Das Fleisch wurde vor dem Garen gesalzen.	Salzen Sie das Fleisch erst nach dem Garen, falls erwünscht.
Kuchen ist im Innern nicht gar.	Koch- oder Ruhezeit zu kurz.	Geben Sie Koch- oder Ruhezeit hinzu.
Rühreier und gekochte Eier sind nach Garen mit Mikrowelle zäh und gummiartig	Kochzeit zu lang.	Vorsicht beim Garen von kleinen Mengen von Eiern.
Quiche/Eierkuchen sind nach Garen mit **Mikrowelle** zäh und gummiartig.	Leistung zu hoch.	Wählen Sie für diese Nahrungsmittel eine reduzierte Leistung.
Quiche/Eierkuchen sind nach Garen mit **Kombination** zäh und gummiartig.	Kochzeit zu lang. Geschirr größer als im Rezept angegeben.	Überwachen Sie den Kochvorgang jeweils genau.
Käsesauce ist nach Garen mit Mikrowelle zähflüssig.	Käse mit Sauce gekocht.	Geben Sie den Käse am Ende des Garvorgangs bei. Die Hitze der Sauce wird den Käse schmelzen lassen.

Fragen - Antworten

Problem	Ursache	Lösung
Gemüse ist nach Garen mit Mikrowelle trocken.	Nicht zugedeckt gegart.	Mit Deckel oder Klarsichtfolie zudecken.
	Zu geringer Flüssigkeitsgehalt, z.B. Wurzelgemüse.	2-4 EL Wasser beigeben.
	Gemüse vor dem Garen gesalzen.	Erst nach dem Garen salzen.
Kondensation im Gerät.	Dies ist normal. Einige Nahrungsmittel produzieren beim Garen viel Dampf.	Wischen Sie den Ofen mit einem weichen Tuch aus.
Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen.		Dies ist normal.
Warme Luft steigt um die Türdichtung herum aus.	Das Gerät ist nicht luftdicht.	Dies ist normal und bedeutet kein Mikrowellenleck.
Funken sind zu sehen, wenn das Metallzubehör benutzt wird.	Wenn Sie nur mit Mikrowellen garen, dürfen Sie kein Metallzubehör benutzen. Bei der Kombination sollten Sie das Zubehör auf mögliche Defekte hin prüfen.	Schalten Sie das Gerät unverzüglich aus. Verwenden Sie keine Metallgegenstände beim reinen Mikrowellenbetrieb. Prüfen Sie das Minimalgewicht bei den Automatikprogrammen.
Der Grill schaltet während Grillbetrieb oder Kombination zeitweise ab.	Während des Garens schaltet sich der Grill automatisch ein und aus, um ein Verbrennen des Nahrungsmittels vor dem Garen zu vermeiden.	Dies ist normal.

Panasonic Corporation

http://panasonic.com.net

F00039G01GP

Printed in China

© Panasonic Corporation 2010